مطرانية بني مزار
والبهنسا

حضور الله

وقت المرض والحزن والاكتئاب واليأس



الأب أنتوني م.كونيارس
نقله إلى العربية: ي. م.

مراجعة وتقديم
نيافة الأنبا أثناسيوس
أسقف بني مزار والبهنسا

مطرانية بني مزار والبهنسا

حضور الله
وقت
المرض والحزن
والاكتئاب واليأس

الأب أنتوني م. كونيارس
نقله إلى العربية: ي. م.

2004

مراجعة وتقديم
نيافة الأنبا أثناسيوس
أسقف بني مزار والبهنسا

تُرجم هذا الكتاب عن:
Finding GOD in time of Sorrow and Despair
By Fr. Anthony M. Coniaris
Light and Life Publishing Company
P. O. Box 26421
Minneapolis, MN 55426-0421
U. S. A.



قداسة البابا شنوده الثالث
بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية (117)



نيافة الحبر الجليل الأنبا أثناسيوس
أسقف بني مزار والبهنسا

الفهرس

تقديم نيافة الأنبا أثناسيوس

أسقف بني مزار والبهنسا

بسم الآب والابن والروح القدس

إله واحد آمين

إن آلام هذا العالم لا تُقاس بالمجد العتيد أن يُستعلن فينا (رو 8: 18)، لذلك نحتمل الآلام تارة والأحزان تارة أخرى مثل مخلِّصنا الذي من أجل السرور الموضوع أمامه «احتمل الصليب مستهيناً بالخزي فجلس في يمين عرش الله» (عب 12: 2) بل أصبحت الآلام سبب بركة لنوال الجلوس في عرش الله «إن كنا نتألم معه لكي نتمجد أيضاً معه» (رو 8: 17).

كما أصبحت أيضاً الآلام موهبة وعطية لأولاد الله «فقد وهِبَ لكم لأجل المسيح لا أن تؤمنوا به فقط بل أيضاً أن تتألَّموا لأجله» (في 1: 29).

ولا أنسى أن أقول لكم إن الرب يشترك معنا في آلامنا ويحمل الآلام معنا لكي «نتمِّم خلاصنا بخوف ورعدة» (في 2: 12)، فقد قال: «في كل ضيقهم تضايق وملاك حضرته خلَّصهم» (إش 63: 9)، وأحب أن أقول منذ وطأت قدما الإنسان هذا الكوكب وهو يعيش في الألم «كل الخليقة تئن وتتمخَّض معاً إلى الآن» (رو 8: 22).

حتى القديسون الذين لهم باكورة الروح يئنون كقول بولس الرسول «أيضاً نئن في أنفسنا» (رو 8: 23)، وكما أوضح لنا رب المجد يسوع المسيح أنه يكون لنا في العالم ضيق (يو 16: 33).

وتاريخ الإنسانية مليء بصنوف الآلام، ولكن في المسيح يسوع أصبحت الآلام بركة للإنسان.

في وسط الأتون استطاع الثلاثة فتية أن يروا رابعاً معهم شبيه بابن الآلهة وهم يمشون في النار (دا 3: 25).

كما رأى دانيال في جب الأسود عناية الله إذ أرسل ملاكه وسد أفواه الأسود فلم تضره.

وقد أعدَّ الرب حوتاً ليونان لينجيه من الغرق ويقذفه إلى البر.

فدائماً نتلمَّس الله في الآلام والضيقات والأحزان والأمراض والمظالم «معه أنا في الضيق أنقذه وأمجِّده لأنه عرف اسمي ومن طول الأيام أُشبعه وأريه خلاصي» (مز 91: 15 و16).

هذا جعل المؤمنين يقبلون الألم أو المرض بفرح وبلا تضجُّر بل يتلذَّذون به عالمين أنه بركة ليروا عمل الله فيهم «إن خفة ضيقتنا الوقتية تنشئ لنا أكثر فأكثر ثقل مجد أبدي» (2كو 4: 17).

أرجو أن تشعر أنتَ أيضاً - أيها القارئ - بوجود الله في ضيقاتك وآلامك بل في كل حياتك، واسأل الله أن تتلمَّسه

أخيراً أسأل الله أن يبارك في هـذا الكتـاب ويبـارك قارئيـه ومؤلِّفه ومترجمه وكل الذين لهـم تعـب بـصلوات أبي صـاحب القداسة البابا المعظَّم الأنبا شنوده الثالـث يـدوم لنـا ولكنيـسة المسيح للمجيء الثاني آمين.

عيد استشهاد القديس العظيم مار مينا العجائبي

15 هاتور 1720ش

2003/11/25م

الأنبا أثناسيوس
أسقف بني
مزار والبهنسا

تصريح الأب أنتوني كونيارس
لأسقفية بني مـــزار بترجمـــة
ونشر كتبه باللغـــة العربيـــة

LIGHT & LIFE PUBLISHING

4808 Park Glen Road, Minneapolis, MN 55416
Telephone: (952)-925-3888 Fax: (888)-925-3918
www.light-n-life.com

Bishop Athanathious of Beni
Mazar and Behnesa
Benimazar
Arab Republic of Egypt

July 29, 2003

Your Grace,

I beseech your Episcopal blessing.

I am most pleased to grant you permission to translate any of my books into Arabic.

I must admit humbly that these books were written not by me but by the Holy Spirit, so we offer all praise to Him together with the Father and the Son, Amen.

Most respectfully,

+Anthony M. Coniaris
Anthony M. Coniaris

مقدِّمة

الاكتئاب مرض شائع، ومع أنه يزداد بمعدَّل مزعج في عصرنا الحالي إلاَّ أنه قديم قِدَم الإنسان. ولابد أن كل إنسان قد اختبر في وقت ما من حياته ضغط الاكتئاب والقلق فهما مشكلة عامة يعاني منها الغني والفقير والشاب والكهل، ولا توجد وظيفة ولا طبقة في المجتمع مستثناة من الإصابة بالاكتئاب.

والاكتئاب اضطراب في مشاعر الإنسان ووجدانه أساسًا (مع أنه يؤثِّر أيضاً على تفكيره وسلوكه)، ومن أعراضه الحزن والغم والكآبة ونوبات البكاء والقلق والخوف وعدم القدرة على إنجاز أنشطة الحياة المختلفة من عمل وعلاقات، وأخيرًا اليأس الذي قد يدفع المكتئب إلى الانتحار أو محاولته للتخلُّص من هذا الشعور القاتل.

أما عن أسباب الاكتئاب وأنواعه، فهناك الاكتئاب التفاعلي الذي يكون رد فعل للإحباط وخيبة الأمل من شيء أو شخص ما نتيجة للصراع بين قوَّتَيْن أو رغبتين متضادتين داخل النفس أو أحيانًا رد فعل لمرض جسدي.

وقد يكون الاكتئاب من النوع الدوري الداخلي حيث تظهر النوبات بطريقة دورية لا دخل لها بالظروف الخارجية.

وهناك الاكتئاب النعَّاب حيث يبدو الشخص كثير الشكوى نعَّابًا ناعياً حظه متحوصلاً على ذاته راثيًا لنفسه.

أمَّا عن علاج الاكتئاب, فقد خاض الإنسان على مر العصور محاولات جادة في هذا المجال. وفي العصر الحديث حقَّقت الأبحاث والدراسات نتائج قيِّمة في الوصول لعلاج هذا المرض.

ولكن لأن نظرة العالم وتقييمه للأمور نظرة مادية دنيوية فقد اقتصرت على النظر للإنسان على أنه جسد وعقل وعواطف فقط وأغفلت الجانب الروحي له لذلك فإن طرق العلاج (سواء بالأدوية أو الصدمات الكهربية أو التحليل النفسي) تعتمد على هذه النظرة القاصرة حيث صار العلاج الروحي للاكتئاب هو أكثر الطرق إهمالاً من جانب الأطباء والمتخصِّصين.

ولكن لنتذكر أن الإنسان مخلوق روحاني وهو الوحيد بين الكائنات الذي يبحث عن الله ويسأل عنه كما قال بسكال الفيلسوف الفرنسي الشهير: ''يوجد في قلب كل إنسان فراغ لا يملأه إلاَّ الله نفسه''، وكما قال القديس أغسطينوس: ''لقد خلقتني يا إلهي لك ولن تستقر أو تستريح نفسي إلاَّ فيك''.

وهذا هو موضوع هذا الكتاب الذي بين يديك وهو عبارة عن ومضات من نور وأفكار مضيئة تبدِّد ظلمة الاكتئاب.

لنتذكَّر أن إلهنا يسوع المسيح قيل عنه: «رجل أوجاع ومختبر الحزن» (إش 53: 3) وقيل عنه أيضًا: *«ابتدأ يدهش ويكتئب... فقال لهم: نفسي حزينة جدًّا حتى الموت»* (مر 14: 33 و34).

لذلك نثق أن إلهنا يشعر بنا ويتألَّم معنا وهو حاضر فينا في أوقات الحزن واليأس والمرض.

+ *«لأنه فيما هو قد تألَّم مجرَّبًا يقدر أن يعين المجرَّبين»* (عب 2: 18)

12 هاتور 1720ش
2003/11/22م
تذكار رئيس الملائكة
الجليل ميخائيل

د/ نصر إبراهيم جرجس
ماجستير الطب النفسي –
القصر العيني

1- الجهاد ضد السرطان

سلَّمت امرأة حياها تمامًا لله بعد كفاح مع السرطان دام مـــدة عشر سنوات، فكتبت تقول: ''أُحلتُ إلى أخصائيِّين في مرض السرطان في جامعة جون هوبكينْزJohns Hopkins، وكنتُ أذهب إلى هناك كل ثلاثة أشهر لإجراء الفحوصات اللازمة، وقد بيَّنتُ لهم بكل وضـــوح، تمامًا مثلما فعلتُ مع أطبائي السابقين أنَّني لا أضع حياتي ولا مصيري في أيديهم، وأنَّه يوجد في حياتي رفيقٌ أعلى وهو المسيح فِيَّ. إنَّ جـــسدي هيكل لروحه، وإنِّني أنتمي له، ولا يوجد شيء – حتَّى ولا السرطان – يمكنه أن يفصلني مِن حضرته أو حُبِّه''.

لقد وضعتْ هذه المرأة حياها جزءًا وكلاًّ في يدي يسوع ملكها. إنه يوجد نوعٌ خاصٌ مِن الشفاء الداخلي والسلام يأتي مِن مِثل هـــذا التسليم.

إنَّ السرطان محدود جدًّا...
ولا يمكنه أن يُشل الحُب,
ولا يمكنه أن يُضعضِع الرجاء,
ولا يمكنه أن يأكل الإيمان,
ولا يمكنه أن يلتهم السلام,
ولا يمكنه أن يحطِّم الثقة,
ولا يمكنه أن يقتل الصداقة,

ولا يمكنه أن يحجب الذكريات,
ولا يمكنه أن يُسكِت الشجاعة,
ولا يمكنه أن يغزو النفس,
ولا يمكنه أن يُقلِّل من الحياة الأبديَّة,
ولا يمكنه أن يُطفئ الروح,
ولا يمكنه أن يُقلِّل من قوة القيامة.

المِحن تُصيِّر الإنسان
أكثر تألُّقًا ومجدًا أمام
الله والناس، إن عرفوا
كيف يحتملونها بجلد.

القــديس يوحنـــا
ذهبي الفم



2- **المونيتور - رسَّام القلب الكهربائي**

استفسرت مريضة مِن الطبيب أثناء فحص طبِّي دوري يُجرى لها بخصوص أصوات دقَّات القلب المُصاحبة لجهاز الرسَّام الكهربائي المُتَّصل بقلبها والمُلتصق بجسدها وقالت: ''لماذا لا تُبيِّن الشاشة خطًّا مستقيمًا بدلاً مِن تلك الموجات الصاعدة والهابطة؟''. فأجابها الطبيب: ''إن كان

وبطريقة مماثِلة، فإنَّ طبيبنا الإلهي العظيم يـــسمح بالتقلُّبـــات في حياتنا الروحيَّة، حتَّى يتقوَّى إيماننا ونستمرَّ في نموِّنا نحو الشبه الإلهي.

بدون الأودية الواطِئة التي نعبر خلالها، فإنَّنا لن نصل إلى أعلـــى القِمم.

إنّ الله هناك، عند نقطة التوتُر القصوى، عند نقطة الانكسار، في وسط العاصفة. وبطريقة أخرى يمكننا أنْ نقول إنَّ قطع الأمل يكون عند مركز الأشياء، إن كنا مستعدِّين للعبور مِن خلاله ... اليوم الذي فيه يكون الله غائبًا ويكون فيه صامتًا - يُشكِّل هنا بدء الصلاة. ليس عندما يكون لنا كلام كثير لنقوله. ولكن عندما نقول له: "يا الله، لا يمكنني أن أحيا بدونك، لماذا تكون قاسيًا

المطــــران
أنتوني بلوم



3- الله سوف يُكملِّنا

يوجد مَن يقولون إنَّه إن كان لنا إيمان كافٍ، فإنَّ الله ســـوف يشفي كل أمراضنا ولن يكون هناك ألم فيما بعد. على مثل هــؤلاء أنْ يقتربوا أكثر مِن كلمة الله. يقول بولس الرسول: «حينما أنا ضـــعيف، فحينئذ أنا قوي» (2كو 12: 10).

كما يقول: «قوَّتي في الضعف تُكمَل» (2كو 12 :9). هـــذا سوف نصير إليه عندما يبلغ ملكوت الله ملأَه، حيث لا يكـــون ألم أو معاناة أو موت فيما بعد. وإلى أنْ يتمَّ هذا، فإنّ الله يُكمِّلنا.

يقول رالف إرسكين Ralph Erskine وهو راقد مُحطَّم مِن الألم: ''لقد عرفتُ عن الله منذ أن وصلتُ إلى فراش الألم هذا، أكثر ممَّا عرفته طوال حياتي''.

كما هتف شخص ياباني مسيحي , وهو يصف ما كان يشعر به عندما كان يُفكِّر في أنّه سوف يُداهمه العمى: ''إنَّ الظلام هو قدس الأقداس، حيث لن يمكن لأحد أنْ يسلبني! في الظلام سوف أتقابل مع الله وجهًا لوجه''.

وفي الرسالة إلى العبرانيِّين نجد المقولة المُدهشة، والتي هي بالتأكيد واحدة مِن المقولات المختصرة الجريئة عن حياة يسوع المُدوَّنة: «مع كونه ابنًا، تعلَّم الطاعة مِمَّا تألَّم به» (عب 5: 8). كما نقرأ في (عب 2: 10) أنَّ: ''الله أكمل يسوع عبر الآلام''.

كَتب الكاتِب الروحي العظيم جورج ماكدونالد George MacDonald :''قد تألم ابن الله حتى الموت، لا مِن أجل أن يتألَّم الإنسان، ولكن لتكون آلامهم آلامًا تشبهه''.

في الظلام أتقابل مع الله
وجهًا لوجه.

كاجاوا Kagawa



5- الالتصاق بالله في اتضاع

يكتب القدِّيس مار إسحاق السرياني: ''حالما تجد النعمة قليلاً مِن الكبرياء وقد بدأت تسطو على أفكار إنسان، وتجده وقد أخذ أن يفكِّر أشياء عظيمة عن نفسه، فإنَّها للتو تسمح بالتجارب المعاكسة أن تدركه بقوَّة وتتغلَّب عليه حتى يعرف ضعفه، ويطير نحو الله ويلتصق به في اتضاع. بمثل هذه الأشياء يبلغ الإنسان إلى قامة الإنسان الكامل في الإيمان والرجاء بابن الله، ويرتفع ويعلو في الحُب. لأن حُب الله العجيب للإنسان يصير له ظاهرًا في وسط الظروف التي تُؤدي به إلى قطع رجائه، وهنا يُظهِر الله قوَّته بأن ينقذه. لا يمكن للإنسان أن يتعلَّم ماهية القوة الإلهية طالما يعيش في حياة مريحة ومعيشة رغدة''.

وقد كَتب القدِّيس يوحنا ذهبي الفم بخصوص نفس الموضوع فقال: ''حُب الله العجيب يُستعلَن وسط الظروف التي تقطع الرجاء، هنا فقط يُظهِر الله قوَّته''.

وفي خطاب أرسله القدِّيس يوحنا ذهبي الفم إلى الشماسة أولمبياس، يشرح كيف أن الله لا يساعدنا عند بدء المصاعب, ولكن

كَتب سورن كيركيجارد Soren Kierkegaard: "إن الله يخلق كل شيء مِن العدم، وكل شيء يستخدمه الله فإنَّه يُخفضه أولاً إلى العدم".

لا يمكن للإنسان أن يتعلّم ماهية القوة الإلهيّة طالما كان يعيش في حياة مريحة وعيشة رغدة.

القدِّيس مار إسحاق السرياني

5- عبْر وادي الظل

إنَّ الراعي الصالح يسوع هو دائماً مع خرافه: «يذهب أمامها والخراف تتبعه... » (يو10: 4). وحتَّى لو سرنا عبْر وادي ظلِّ الموت، فلا نخاف شرًّا لأنه معنا. إنَّه لن يسمح أبدًا أنْ نظلَّ في الوادي،

إنَّ الكلمة المستخدمة ليست ''في in'' ولكن، ''عبْر through''وادي ظلِّ الموت.

كم يبلغ عزاؤنا ذروته عندما أثق أنَّ الربَّ الذي هو راعِيَّ هو الذي يقودني, وأنّه لن يسمح لي أن أظلَّ في الوادي، ولكنه يقودني خلاله إلى شيء أفضل وراءه.

إنَّ المزمور الثالث والعشرين يجلب الراحة إلى جميع الناس، وبوجه خاص لأولئك المرضى والحزانى.

إنَّ هذا المزمور – على مستوى العالم – مِن أَميَز الصلوات التي تنال حظوة وحُبًّا لدى المتألِّمين.

وإن سرتُ عبْر وادي ظلّ الموت
لا أخاف شرًّا، لأنّك أنت معي؛
عصاك وعُكّازك هما يُعزّيانني (مزمور 23)

6- الجروح المثمرة

اصطحب فلاح يزرع التفاح صديقًا له إلى حقله ليريه الأشجار. فأراه أشجارًا مُحمَّلة بالتفاح، حتى إن الأفرع احتاجت إلى دعامات لتسند الثقل. ثم أراه بعد ذلك أشجارًا مِن نفس الحجم والصنف ومحصولها ضعيف. سأل الفلاح صديقه ما إذا كان يمكنه أن يرى أي اختلاف بين الأشجار، ولكن صديقه أجابه بالنفي. لقد كانت الأشجار متشابهة تمامًا باختلاف أنَّ بعضها كان مثمرًا جدًّا عن الآخر. لَفَتَ الفلاحُ انتباه صديقه إلى الجروح الغائرة الحادَّة المعمولة على جذع الأشجار المثمرة، وقال له: "إننا لا نعلم السبب، ولكن عندما نلاحظ أنه توجد أشجار ترفض أن تثمر، فإننا نجرحها بعمق، وبعدئذ فإنها تُثمِر". هذا مثال لِما يحدث في الحياة. إننا لا نَعلَم لماذا، ولكن الألم يمكن أن يساعدنا لنكون أكثر إثماراً في الحياة.

قال ليو تولستوي Leo Tolstoy: "إنَّ العالَم يتقدم مِن خلال الذين يتألمون".

لا يوجد أبدًا مَن يطلب الألم، كما لا يوجد قط مَن يكون

مِن خلال الصليب بَلَغَ الفرح إلى كل العالم.

صلاة في الكنيسة الشرقية

7- النقب حولَ ما هو غير مثمر

نقرأ في إنجيل لوقا (13: 6- 9) عن صاحب الأرض الذي زرع شجرة تين وأتى بعد ثلاث سنين يطلب ثمرًا. ولمَّا لم يجد فإنه قال للكرَّام: «اقطعها، لماذا تُبطِّل الأرض أيضًا». أمَّا الكرَّام فأجاب: «اتركها هذه السنة أيضًا حتى أنقب حولها وأضع زبلاً، فإن صنعت ثمرًا وإلاَّ ففيما بعد تقطعها».

كثيرًا ما يسمح الله أن نبلغ الإحباط حتى «ينقب» الله حول نفوسنا العقيمة لتعطي ثمرًا له. إنَّه ينقب حولنا، محاولاً أن يبني أساسًا يقيم عليه الكاتدرائيَّة التي يرغب أن يقيمها في حياتنا.

وفيما بعد، قد تعلّمتُ أنك أيها الربّ موجود في الأعماق المظلمة الواطئة، وجميع الذين يجدونك ينتقلون إلى المرتفعات السامية والمتألّقة.

م. موجريدج

M . Muggeridge

8- لا تشك أبداً في محبّة الله

سقط فتى وانكسر ظهره، وكان له مِن العُمر خمسة عشر عامًا، وظلَّ ملازمًا الفراش لمدة 40 عامًا كان يتحرَّك فيها بصعوبة شديدة، ولم يكن يعبر عليه يوم دون أن يلمَّ به ألم مبرح. أمَّا هو فكان مسيحيًّا حقيقيًّا, وكان يجد في نعمة الله الكفاية لكل احتياجاته. أتاه كثيرون مِن رفاقه ليزوروه، إذ كان طبعه البهِج ومزاجه الفرِح وحبُّه الشديد لله يملأ قلوبهم بشجاعة جديدة. سأله صديق يومًا: ''ألم يُجرِّبك الشيطان أبداً كي تشُكَّ في الله؟'' فأجابه: ''نعم، كم جرَّبني كي أتساءل أين هي عنايته، مِن العسير عليَّ أن أكذب بينما كنتُ أرى رفاق الدراسة وهم يقودون عرباتهم الفخمة ويقضون أوقاتًا طيِّبة مع ذويهم. وكان الشيطان يهمس في أذنيَّ أحيانًا: إنْ كان الله صالحًا إلى هذا الحدِّ، فلماذا

«الذي لم يشفق على ابنه الوحيد... كيف لا يهبنا معه كل شيء مجَّانًا؟» (رو 8: 32).

كنتُ أشير إلى الجلجثة،
وأريه جراحات مُخلّصي
وأقول له: "أُنظر كم يحبّني".

9- آلام مُخَلِّصة

يستخدم الله الآلام والأوجاع لتنظِّف الصدأ مِن حياتنا، لتعلِّمنا أن نتّكل ونعتمد ونركَن إليه وحده. إنَّ أعظم خلاص لنا نناله مِن إيماننا بالقيامة. فكما أقام الله الآب يسوع، هكذا سوف يقيمنا. وهذه هي أعظم حقيقة للإنسان المسيحي – وليست الآلام.

وكما يقول القدّيس بولس، فإنه ليس وجه للمقارنة بين: «آلام هذا الزمان الحاضر و المجد العتيد أن يُستعلن فينا».

قال ألبرت شويتزر Albert Schweitzer:

انظر إلى الوراء إلى نلك الساعات التي مرَّت في حياتك في هدوء وقناعة.إلى الساعات السعيدة وأوقات البهجة...
إن كانت كل حياتك ساعات متتالية مثل هذه، هل تعلم ماذا كنت سوف تؤول إليه؟
سوف تصير أنانيًّا، قاسي القلب، وحيدًا، غير متطلِّع إلى الأشياء الأسمى، إلى النقاوة، إلى الله، ولن تشعر أبدًا بالسعادة.
متى لاح لك للوهلة الأولى أنك لا تعيش لنفسك؟
في الآلام.
متى نلتَ بركة الشفقة والحنان؟
في الآلام.
أين اقترب قلبك مِن أولئك الذين كانوا بعيدًا عنك وفاترين في علاقتهم معك؟
في الآلام.
أين تحقَّقتَ أولاً بركة وجود أب سماوي لك؟
في الآلام.

يا إلهي! إنني لم أشكرك أبدًا على شوكتي، لقد شكرتُكَ آلاف المرات على زهوري ولم أشكركَ ولا مرَّة واحدة على شوكتي. كنتُ أتطلَّعُ إلى عالم حيث أجد فيه تعويضًا لصلباني، ولم أفكِّر أبدًا في أنَّ الصليب هو نفسه مجدٌ حاضر. أيها الحُبّ الإلهي! يا مَن حياتك البشريَّة تكمّلتَ بالآلام، علِّمني قيمة شوكتي ... وعندئذ فقط سوف أعلم أنّ دموعي قد كوّنَت قوسَ قزحي، وسوف أستطيع أن أقول: «خيرٌ لي أنك أذللتني».

د. د. ماثيسون

D. D. Matheson

10- شالٌ مشغولٌ باليدِّ

كَتَبَ شخص ما يقول: ‘‘كنتُ أنا وجيري نذهب معًا كل

يُشفى اليأس بالصلاة
والرجاء في الله والتأمل في
الكتاب المقدَّس، وبالحياة مع



11- هل يعبأ؟

قال أبٌ مكلوم لراعي كنيسته يومًا ما: ‘‘أول أمس دفنتُ ابني. وكان هذا هو كل ما نملك. إنَّ قلبي قد دُفن هناك مع جسد ابني وأنا غير راضٍ عن آرائك وعظاتك وآمالك ومعتقداتك. إنَّني أريد أن أعرف ما إذا كنتَ تعرف أيَّ شيء عن الله أم لا تعرف. هل يعبأ بنا؟ هل يكترث لحالنا؟ هل يختلف الأمر بالنسبة له ما إذا كان ابني حيًّا أو ميِّتًا؟ قُل لي بشرفك! ماذا تعرف عنه؟’’. أمَّا القس، وبصوت هادئ مختنق رغم قوَّته، فقد أجاب الأب المكلوم قائلاً: ‘‘سوف أُخبرك عمَّا أعرفه، إنَّني أعرف أنه يكترث!’’. فسأله الأب: ‘‘وكيف عرفتَ هذا؟’’. أجابه القس: ‘‘لأنه هو نفسه فقد ابنه يومًا ما. لقد كان يلاحظه وهو يموت على صليب، مع أنَّه بريء مِن أي إثم. إنَّه يعرف جيِّدًا معنى أن يفقد إنسان ابنه الوحيد!’’

الذي لم يشفق على ابنه
بل بذله لأجلنا أجمعين، كيف

(رو 8: 32)

12- كأسي الفارغ

قالت شابَّة: "منذ عدَّة سنوات وصلتُ إلى حالة مِن اليأس الشديد، حُجزتُ بسببه في مستشفى بهدف أن أستريح. حدث هذا بعدَ أن فقدتُ زوجي بعد معركة مروِّعة دامت سنة بينه وبين الأطباء مع السرطان. كان الحُزن يبدو أنه يبتلعني تمامًا ويملأ كياني بالحزن العميق، العميق جدًّا، مِن جرَّاء شعوري بالوحدة المفرطة.

ذهبتُ في اليوم التالي لوصولي إلى كنيسة المستشفى، وألقيتُ بنفسي على أحد المقاعد، ثم ركعتُ على قدميَّ وحاولتُ أن أُصلِّي. إنَّ الكلمات أبتْ أن تخرج مِن فمي بسهولة، وفي النهاية لَمْ أحاول الصلاة ثانية، فقط ركعتُ وسط صمت الكنيسة الصغيرة.

وبعد برهة، نهضتُ ومشيتُ ببطء إلى غرفتي، وهناك وقعت عيني على خطاب وصلَ للتو أثناء غيابي، فتحتُ الخطاب، فوجدتُه يتضمن عزاءً لي مِن صديقتي – ويلما– التي كَتَبَتْ تقول لي، إن كل ما أريد أن

ابنتي الصغيرة، لا يقول الله اليوم: "تقوّي". فهو يعرف أنه قد نفذتْ قوّتكِ، وهو يعرف كم كان الطريق طويلاً، وكم مِن صعوباتٍ عبرتِ، لأن الذي مشى في طرق الأرض خلال كل مستنقع واطئ وجبلٍ خشن يقدر أن يفهم ولذلك فهو يقول: "اهدأوا واعلموا أنّي أنا هو الله". إنَّ الساعة متأخِّرة وعليكِ أن تستريحي إلى حين، وعليكِ أن تنتظري إلى أن تمتلئ أوعية الحياة الفارغة، كما تملأ قطرات المطر البطيء الكأس المُنعطِفة لأعلى. امسكي كأسكِ يا عزيزتي الصغيرة ليملأها الله؛ واليوم يسألكِ فقط أن تهدئي.

كم كنتُ حقًّا محتاجة إلى هذه الكلمات في تلك اللحظة! وفي الأيام التالية فإن الله حقًّا قد ملأ كأسي الفارغة".

إن الليل هو الوقت الذي مِن الأفضل أن نؤمِن فيه بالنور.

13- أن نجد معنى للاكتئاب

نحتاج أن نكتشف معنى الاكتئاب حتى يمكننا أن نكافحه بنجاح وعلى مستوى أفضل. فقدان المعنى العميق للاكتئاب هو نفسه عامـــل يؤدِّي إلى الاكتئاب بصورة أساسيَّة.

يتكلَّم القدِّيس صوفروني Sophrony عن الاكتئاب باعتباره محنة روحيَّة تتميَّز بـــ ''افتقار الاهتمام بالخلاص''.

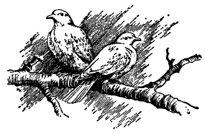
إنَّني أتذكَّر حديث زوجة لزوجها الـــذي كـــان يُعـــاني مِـــن الاكتئاب: ''ماذا تقصد بقولك إنه لا يوجد شيء تحيا لأجله؟ ألـــيس المَنْزل هو لك وكذلك العربة والمغسلة والتلفاز''. لقد كانت تحاول أن تساعد زوجها في أن يخرج مِن اكتئابه بأن تجعل حياته ملآنة بالمعـــاني، وبأعمال لم تكتمل بعد وهي في حاجة إلى اكتمال.

إنَّ الله يستخدم كل شيء في الحياة لصالحنا إن كنَّا نـــؤمن بـــه ونتعاون معه. والاكتئاب – كمثال لذلك – يمكن أن يساعدنا علـــى مواجهة قضيَّة الموت خاصَّة في السنين المتقدِّمة. ويمكنه أن يـــساعدنا في أن نضم معًا حياة منسوجة أكثر بمزيد مِن الحكمة والمحبَّة مع كراهيَّة أقل للذات. كما يمكنه أن يساعدنا لنُبقي فسحة لله في حياتنـــا وللـــصلاة.

إنّني لا أعرف ما الذي
سوف يُداهمني، ولكنّني مقتنع
أنَّ الإله الذي قادني في حياتي
الماضية هو أيضًا إله حياتي
المستقبَلة.

ف. دافيز

V. Davis



14- **خليط مِن الارتفاعات والانخفاضات**

ما إذا كنا فوق سُحُب الساعة التاسعة أو تحت سُحُب الظلام، علينا أن نتذكَّر أن الحياة هي خليط مِن الارتفاعات والانخفاضات. إنَّ الله يسمح لنا أن نختبر النقاط المنخفضة في الحياة حتى يُعلِّمنا دروسًا ما كان ممكن لنا أن نتعلَّمها مِن أي طريقٍ آخر.

لقد كان الله يُعدُّ شارلس كولسون Charles Colson المساعد السابق للرئيس نيكسون Nixon مِن خلال أدنى فترات حياته (سجنه)،

تقول إيفلين أندرهيل Evelyn Underhill: "لن يصل أحد أرض الموعِد إن لم يعبُر أولاً البرِّيَّة".

يعاني كل شخص مِن القنوط في بعض الأحيان، والطريقة التي نتعامل بها معه تُحدِّد مسار حياتنا. بعد كل اكتئاب نمضي خطوة جديدة قُدُمًا إلى الأمام.

لن يصل أحد أرض
الموعِد إن لم يعبر أولاً البريَّة.

إيفيلين أندر هيل

Evelyn Underhill



15- جذورٌ أعمق، وثمارٌ أوفر

الاكتئاب – على المدى الطويل يُقوينا.

إنَّ الشجرة التي تنمو في المستنقعات ليست في حاجة لأن تمد جذورها عميقًا في التربة. إنّ جذورها تمتدُّ على سطح المياه، وعندما

إنَّ نوَّارات شجر الكريز الجميلة ذات الرائحة العبقة، يجب أن تسقط أولاً مِن الشجرة قبل أنْ تأتي الثمرة اللذيذة. يوجد قصد مِن وراء القنوط. إنه يُولِّد تعميقًا للإيمان وتقوية للأخلاقيات حتى نحمل ثمارًا أغنى وأوفر للرب.

القنوط يساعدنا ليتربَّى
فينا مجموع روحي عميق
مرساته هو الله.

16- الحياة تُعاش في الأودية

هذه القصة التالية تحكي البديهة التي تشترك فيها امرأة مع خالتها: ''عادت أُختي مِن عطلة أسبوع ساحرة وكانت تلك العطلة مُفعمة بالبهجة وقد قضتها بين أُناس رائعين. أمَّا هي فكانت على العكس تتحسَّر على روتين العمل اليومي والذي كان يجري على وتيرة واحدة، وكذلك على مسكنها المتواضع، وعلى أصدقائها المتكرِّرين كل يوم''.

إنَّ التلاميذ رغبوا بشِدَّة أنْ يظلُّوا مع يسوع على قمة جبل التجلِّي، ولكن يسوع اقتادهم عودة إلى أسفل، إلى الوادي حيث كان عليه أن يشفي المصروع.

يضع هانز فون بالثاسار Hans von Balthasar في فم يسوع:

انظر: هذا سِرِّي وليس
غيره في السماء ولا على
الأرض: صليبي خلاص،
موتي نصرة، وظلامي ضياء.



17- الارتقاء مِن الضعف إلى القوّة

يخبرنا رجل الصناعة المشهور ج. س. بـــني J.C.Penney عـــن الوقت الذي انهار فيه. كان مطروحًا في مستشفى في اكتئابٍ شـــديد لدرجة أنَّه أحسَّ أنه سوف يموت أثناء الليل. لقد كتب خطابات وداع لزوجته وأولاده. ثم يستمر يقول: "وعندما أقبل الصباح، شعرتُ كما لو كانت الخيالات تجرفني، وكنت بلا أي أمل تمامًا. الـــسواد غـــشى ذهني". ومِن مكان بعيد مِن أسفل القاعة سمعـــتُ ترنيمًـــا. كانـــت الممرِّضات يُرنِّمنَ في الكنيسة ترنيمة الصباح: "الله يعـــتني بــــكِ". أصغيتُ وفجأة شيء ما أشرق داخلي، فسلَّمتُ نفسي لله وقلتُ لـــه: "يا رب، لا أستطيع أن أفعل شيئًا، مِن فضلك اعتنِ واهتم بي". وقال مِن بعد أن ترك ذاته لله: "أخذ الظلام ينحسر كما لو كان شخص ما قد ألقى الستائر إلى الخلف وأضاء كل الأنوار في المكـــان، امـــتلأت الحجرة بالتألُّق ببهاء واختبرتُ انسكاب قوَّة فيَّ، شيء لم أكن أظن أنه يمكن أن يحدث قط". لقد اكتشف أنه إن تحقَّق شخصٌ ما مهزوم أنه لم تعد في نفسه قوَّة، ثمَّ سلَّم نفسه لله بإيمان، فإنه سوف يجد قوَّة تفوق القوَّة البشريَّة.

وكما أنَّ جزأين مِن معدنَيْن يصيران أقوى عند نقطة التحامهما معًا (بينما كانا أصلاً ضعيفَيْن)، فإنه هكذا قوَّة المـــسيح القـــائم مِـــن الأموات يمكنها أن تعمل فينا لنصير أكثر قوَّة بعد أن كنا من قبل أكثر

إنَّ قوّة المسيح القائم مِن الأموات يمكن أن تعمل فينا، لنصير أكثر قوَّة، بعد أن كنا مِن قبل أكثر ضعفاً.



18- الليلة المُظلِمة للنفس

لا تفكِّرِ ولا للحظة أنَّ الصُّدفة هي التي تحكُم هذا العالم، وعندما تغشى نفسك الليلة المظلمة، فلا يزال الله هو الحاكم، لا يزال هو البانطوكراتور (ضابط الكل)، لا يزال هو المُوجِّه والمُدبِّر، لا يزال جالسًا على عرشه.

«لا تستغربوا البلوى المُحرِقة التي بينكم حادثة لأجل امتحانكم كأنه أصابكم أمر غريب، بل كما اشتركتم في آلام المسيح، افرحوا لكي تفرحوا في استعلان مجده أيضًا مبتهجين» (1بط 4: 12و13).

يعمل الله في تجارب حياتك في منتصف الليل. إنه يأخذ قطعة مِن

إنَّ الحياة ليست مثل زهرة عبَّاد الشمس، تأخذ اتجاهها دائمًا نحو الشمس، ولكنها مثل زهرة البنفسج، أحيانًا تكون في الظل وأحيانًا في الشمس.

وكما توجد ظهيرة بالغة الحرارة، هكذا توجد ليالٍ كالحة الظلام، ولكن كل ليلة مظلمة إنما تأخذ طريقها نحو ظُهرٍ مُضيء، لأن المسيح قام !

يقول يسوع: «في العالم سيكون لكم ضيق، ولكن ثقوا، أنا قد غلبت العالم» (يو 16: 33). لذلك، نحن نرنِّم خلال طريقنا في الحياة ترانيم الخلاص، ترانيم الرجاء والحُب والفرح والسلام، ترانيم الحياة الأبديَّة. وتستمر الترانيم ولا تتوقَّف، إلى أن تلتحم أصواتنا مع أصوات الخورس الكبير في السماء، مرنِّمين أناشيد الحمد للحَمَل إلى الأبد وإلى أبد الآبدين.

صلاة

نشكرك يا رب، لأنك وضعتَ ترنيمة في قلوبنا، ترنيمة حُبّك، ترنيمة قيامتك، ترنيمة وجودك معنا، ترنيمة الغفران والحياة الأبديّة. امنحنا في لحظات الحياة المظلمة، أن نرنِّم تلك الترانيم كما رنّم بولس وسيلا في السجن في منتصف الليل. لأننا نعرف يا رب، أنه مِن خلال قيامتك قد غلبنا نحن أيضاً العالم. لقد حوَّلتَ منتصف ليلنا إلى فجر، وهزيمتنا إلى نصرة، ويأسنا إلى رجاء. آمين.

إنَّ الحياة ليست مثل زهرة عباد الشمس، تأخذ اتجاهها دائمًا نحو الشمس، ولكنها مثل زهرة البنفسج، أحيانًا نكون في الظل وأحيانًا في الشمس.

19- العمق، والاندفاع، والانبساط

يظن بعض الأطباء النفسيِّين أنَّ ''أيَّام الاكتئاب'' ليست أيَّامًا ضائعة؛ ولكنها تساعدنا بالفعل لننمو وننضج. النمو نحو النضج لا يحدث في خط مستقيم إلى أعلى.

الشخص الذي يتَّجه نحو أرض صلبة مرتفعة لا يشعر لفترة ما بشيء يحدث له. ولكن يحدث أن تقابله فجأة مشكلة صعبة عندما يدخل في مجرى منخفض، وعندئذ يشعر الشخص لفترة ما باليأس. وعندما يرتطم بالقاع يشعر بالاكتئاب، ويصبح مرتعبًا ويقرِّر أن يفعل شيئًا. تبدأ قوة دافعة تُحرّكه إلى أعلى وتدفعه إلى الأمام كلَّما يعرف نفسه أكثر، وأخيراً فإنه يغلب ما لم يكن يظن أنه يمكنه الانتصار عليه. هذه القوة الدافعة تأتي به إلى سهل أكثر ارتفاعًا عمَّا كان فيه مِن قبل، وعند هذه النقطة فإنَّه يرتفع نحو حياة ذات مستوى أرفع. فالنمو يحدث إذًا مِن خلال ثلاثة اتّجاهات: العمق والاندفاع والانبساط. وبحسب هذه النظريَّة، فالعمق الذي يحدث في مزاجنا يساعدنا في النمو نحو النضج.

العمق الذي يحدث في مزاجنا يساعدنا في النمو نحو النضج.

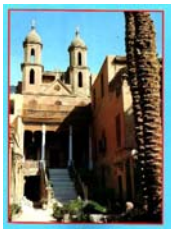
20- اللّه يبني كاتدرائيّة

ذهبت راهبة إلى الطبيب النفسي الشهير د. فكتور فرانكل Dr. Victor Frankl لأنها كانت تشعر باكتئاب. وكان الدكتور فرانكل يؤمن أن الناس يقدرون أن يواجهوا أي شيء في الحياة إن كانوا يجدون مَن يساعدهم على اكتشاف المعنى في هذه الظروف. ساعد الدكتور الراهبة لتعبُر حالة الاكتئاب الذي تشعر به، بأن شرح لها أنه يلزم قبل بناء أيِّ كاتدرائيَّة أن يُقضى وقتٌ طويل في حفر الأساس، لدرجة أنه مِن طول هذا الوقت يستغرب الإنسان ما إذا كان البناء سيرتفع فعلاً. وقال لها: "إنَّ الله يريد أن يبني كاتدرائيَّة في حياة كل شخص. ولكي يفعل هذا. فإنَّ عليه أولاً أن يحفر في الأرض مِن خلال الاكتئاب". وبعد أنْ وجدت الراهبة معنى للاكتئاب الذي ينتابها، عادت تقول: "لابد أن أسمح لله أن يفعل هذا في حياتي، إنَّ له معنى، إنَّ الله يسعى ليبني كاتدرائيَّة، إنَّه يعمل في حياتي". ومِن ثمَّ فقد شُفِيَتْ مِن الاكتئاب.

ينتابني الاكتئاب كلما
كان الله يعدّ لي بركة أعظم في
خدمتي. إنّ السحابة تكون
سوداء قبل أن تنقشع، وتلقي
ظلالاً قاتمة قبل أن تسكب

س. هـ. سبرجيون

C. H. Spurgeon



21- ما نتعلّمه مِن الهجران

يبدو كثيرًا أن الله يسحب ظهوره عنَّا، وهذا ما يخلق فينا الشعور بالتخلِّي.

ويصف أوريجانس هذا الشعور بالتخلِّي هكذا:

ثم تبحث (عروس نشيد الأنشاد) بتوق عن عريسها الذي كشف عن ذاته ثم اختفى.
يحدث هذا على مدى السِّفر، ويمكن لكل مَن اختبر هذا أن يفهمه. وكثيرًا– والله شاهدي – ما يحدث أن أشعر أن العريس يقترب منِّي ويلتصق بي جدًّا، وفجأة يمضي

ويسمِّي ديادوخوس الفوتيكي Diadochus of Photike هـــذه الظاهرة: ''التعلُّم مِن الهجران''.

الله يختبر إيماننا وعطشنا إليه.

هو يرفض أن يمدَّنا ببرهان واضح لوجوده لئلا يلغي الاحتياج إلى الإيمان:

الهجران التعليمي لا يحجب بأي طريقة روح النور الإلهي.

إنَّ النعمة فقط هي التي تخفي وجودها عـــن النفس حتى تجعلها تتقدّم.. ولتلجأ بخـــوف شـــديد واتضاع عظيم لمعونة الله..

إنها مثل الأُم التي تجد ابنها يتمرَّد على النظام الروتيني للغذاء، فتبعده عن ذراعيها لفترة حتى إذا ما خاف مِن منظر الناس أو الحيوانات، فإنـــه يعـــود ليستلقي ويأوي ويستكِن في حضن أُمه ...

الهجران التعليمي يأتي بالنفس إلى الاتـــضاع والحزن وفقدان الأمل التام، حتى تعود النفس الـــتي تبحث عن المجد والمُتعظِّمة إلى سابق اتضاعها، وتعود بالقلب إلى مخافة الله، إلى الدموع وإلى الرغبة القويّة القاطعة إلى جمال الصَّمت.

ديداخوس الفوتيكي

يختبـــر الله إيماننـــا وعطشنا إليه.



22- نضوب النفس

أشياء كثيرة يمكنها أن تقدح زناد الاكتئاب، بعـــضها حقيقـــي وبعضها تخيُّلي. القنوط يمكن أن يبزغ مِن الإحساس بالـــذنب نتيجـــة أخطاء لا ذنب لنا فيها، مثل الرفض، العزلة, فقدان العمل, أو نتيجة محن ماليَّة. وتفاعل الإنسان مع مِثل هذه الأحداث – وليـــست الأحـــداث نفسها – هي التي تسبّب الاكتئاب. فالحياة هي 10% ما يحدث لك, أمَّا الــ90% فهي مدى استجابتك لما يحدث لك.

أشار سورن كركجارد Soren Kierkegaard الدانمركي الحزين منذ زمن طويل أننا نعاني مِن الاكتئاب, ليس كثيرًا نتيجة فقداننا لشخص محبوب بسبب موته, مثلما نعانيه عندما تنضب أنفسنا. إنَّ كل كياننا يتهدَّد عندما نشعر: ''كيف يمكننا أن نعيش بدون الشيء الذي نفقده''؟

يُعرَّف الاكتئاب بأنه: ''استغراق كامل مع النفس'', الدخول أعمق وأعمق في البؤس والتعاسة الشخصيَّة.

نحن في أمس الحاجة إلى أصدقاء يساعدوننا لنركِّز أنظارنا على الله وعلى الآخرين.

إنَّ الحياة هي 10% ممَّا يحدث لك, وال90% هي كيف تستجيب لِما يحدث.



23- الصلاة بالمزمور الثالث والعشرين

تواجهت امرأة مع عمليَّة جراحيَّة خطيرة. وكانت مرتعبة جدًّا. مع أنه كان يعالجها أفضل الأطبَّاء المعروفين. كما كان هناك أصـــدقاء كثيرون يُصلُّون لأجلها, وكانت تعرِف ذلك جيِّدًا. ومع ذلـــك فقـــد كانت خائفة. استدعوا لها القس. صلَّى لأجلها. ومع ذلك فقد ظلَّـــت في روعٍ شديد. اقترح الراعي عليها أن تقرأ المزمور الثالث والعـــشرين. ففعلت ذلك. وأخذت تصلِّيه المَرَّة تلو الأخرى. وفجأة بدأت مخاوفهـــا تنقشع.

قالت المرأة للقس بعد العمليَّة: "إنني لا أعلم كم مـــرَّة تلـــوتُ مزمور الراعي, ربَّما أكثر مِن مئة مرّة, لقد أشعرني المزمور أن الله حقًّا معي, لقد جعلني أشعر أنني صرتُ مثل واحد مِن حِملانـــه الـــصغيرة المريضة, وكان يحملني على ذراعيه. لقد اختفت مخاوفي".

إنَّما خيرٌ ورحمةٌ
يتبعانني كل أيَّام حياتي
وأسكن في بيت الرب
كل أيام حياتي

(مز23)

24- الحُزن يُؤدّي إلى النمو

وَصَفَ شخص ما عمليَّة الحزن أنها مثل ''رحلة'', يترك فيهـــا الإنسان منْزله ليمضي إلى أرضٍ جديدة, ويعود منها بـــ''نفسٍ كبيرة''.

كلُّ إنسانٍ يعاني في الحياة. إنِ التَقَى الألم مع الإيمـــان, فهمـــا يؤديان إلى نمو روحي. لابد أن نحتمل ألم الصليب وحزنه قبل أنْ نختبر فرح القيامة. إننا لا نعود على الإطلاق مثلما كنا قبل أنْ نجوز الحـــزن. إنَّ له تأثيرًا إنسانيًّا مُخصِّبًا ومُهذِّبًا للأخلاق. وفي الواقع, إنهم لفقـــراء أولئك الذين لم يتألَّموا مِن قبل, وليست لهم علامات المِحن عليهم.

عبَّرت بولا دارسي Paula D' Arcy عن هذا جيِّدًا في كتابهـــا: ''عندما يحزن صديقك'' فكتبتْ:

إنّ الحزن قد صار معلِّمي العظيم, وأوَّل هباته هو الثبات في الإيمان بالله, ووعيٌ بأنَّ لحظات الحياة الحاضرة تعمل في عمق, ومعرفةً في أنَّ اختياراتي كل يومٍ قويَّة. ومن خلالها إمَّا أقرِّر الحياة أو أرفضها.

لقد علَّمني الحزن ألاَّ ألتصق بشيء إلا برجائي في الله؛ وألاَّ أرفض شيئًا ولكن أتعلم مِن كل شيء. مِن خلال الموت فإننا جميعنا نفقد أخـــيرًا حـــضور

إنَّ الحــزن نفــسه الــذي
جرحنـي هو الذي جعلنـي غنيَّة.

بولا دارسي

Paula D' Arcy



25- يشفي آلامنا

كَتَبَ القديس يوحنا ذهبي الفم: ‘‘لا توجد خطيَّة كبيرة تغلب عظمة جُود سيِّدنا, حتّى لو كان الخاطئ زانيًا أو داعرًا... إنَّ قوَّة عطيَّة ومحبَّة سيِّدنا كبيرة لدرجة تجعل جميع هذه الخطايا تختفــي, وتجعــل الخاطئ يضيء أكثر سطوعًا مِن أشعة الشمس ... والمــسيح نفــسه يُخاطب الجنس البَشَرِي قاطبة ويقول: «تعالوا إلىَّ يا جميــع المتعــبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم... » (مت 28:11) إنَّ دعوته هي نوعٌ

فقط تعالوا إليَّ!".

السيِّدُ الذي نَزَل إلى الجحيم, في اللحظة التي أدعوه فيها, *يأتي ليبحث عنِّي وسط الظلام, الذي أُجاهد ضدَّه.*

أوليفييه كليمنت

Olivier Clement

26- أداةُ الشيطان المُفضّلة

الشيطان الذي يستخدم ضعفنا ليُجرِّبنا, يستفيد جدًّا مِن إحساسنا بالقنوط.

توجد أسطورة مفادها أنَّ الشيطان قرّر مَرَّة أنْ يتقاعد, فأعدَّ كلَّ آلاته للبيع: الكراهية, الحسد، الشَّهوة, الرياء .. الخ. وكَتَبَ ثمن كلَّ منها على طرف معدني بعد أن رتَّبها بطريقة مُغرية للغاية, ووضع لواحدة مِنْ هذه الأدوات ثمنًا باهظًا, وعندما سُئل لماذا؟ أجاب: ''إنَّ هذه الأداة تُسمَّي الإحباط, وهي السلاح الأكثر فاعليَّة, إنَّني أستطيع أنْ أعمل بها أكثَر ممَّا أستطيع أنْ أعمله بجميع الأدوات مجتمعة, وذلك لأن قِلَّة مِن الناس تظن أنَّ هذه الآلة تخصَّني''.

يحكِي قديس عظيم في الكنيسة ويقول إنَّه يرى رُؤى كثيرة للشياطين, ويتكلَّم معهم كما لو كانوا بَشَرًا, ومِمَّا له معنى عميق في كلامه هو ما سَرَدَهُ أنَّ هذه الأرواح الشِّرِّيرة عندما كانت تظهر كانت تقول له: ''إمَّا أنَّك قديس'' أو: ''لن يمكنك أن تخلص أبدًا''.

كانت الأدوات التي يستخدمها الشيطان ليحاول بها أنْ يظفـر بنفس القديس إمَّا الكبْرياء أو الإحباط. أظهَرَت الكِبْرياء وجهها بعبارة: "أنتَ قديس", كما كشف الإحباط عن وجهه بالكلمـات: "لـن يمكنك أنْ تخلص أبدًا".

الكبْرياء حقًّا هو أداة نافعة جدًّا في أيدي الشياطين, ولكن فائدتها لا تصل ولا إلى نصف فائدة الإحباط. كان الإحباط هو الآلـة الـتي استخدمها الشيطان لينتصِر على يهوذا, لقد أوحى إليه أنَّ السيِّد المسيح لنْ يغفر له أبدًا بعد أن ارتكب مثل تلك الخيانة الشنعاء, وصدَّقه يهوذا! كان الإحباط هو ما منعه مِن العودة إلى المسيح لينال الغُفـران. كـان الإحباط هو الذي يقوده كما قاد كثِيرين إلى الانتحار. يقول القـديس يوحنا الدَرَجي: "مَنْ ييأس يرتكب الانتحار".

إنَّ الشياطين بمحاولتها أنْ تقنعنا بأن خطيئتنا كبيرة جدًّا علـى الله, إنَّما هي تقصد أنْ تحطِّمنا عن طريق اليأس.

أشار إسكتلندي مُبدِع إلى أنَّ التجديف الحقيقي ليسَ هو مجرَّد كلمات داعِرة تُقال, ولكن أكبر كلمة تجديف هي "لا رجاء".

عندما تقول عن شخص أو موقف ما إنَّه "لا أمل فيه", فأنتَ هنا تضرب الباب بعنف وتغلقه في وجه الله. ولهذا الـسبب فـالقنوط

رحمــة الله لا حــدَّ لهــا,
ولا شــيء *يفوقهـا. وهـذا هـو*
الـسَّبب فــي أن مَـنْ ييـأس منـهـا
تـصير هي عِلَّة موتـه

القديس يوحنا الدَرَجي

27- مِن ضعفٍ إلى قوَّة

بدون الله فإنَّ الضعف المتمثّل في عبارة: ''زهقت مِن نفسي'' يؤدِّي إلى الإحباط, الذي بدوره يؤدِّي إلى الانتحار, روحيًّا وبدنيًّا. أمَّا مع الله, فإنَّ الضعف واليأس والعجز وكذلك القول: مِش قادِر, وزهقت مِنْ نفسي فهي تؤدِّي إلى التسليم الذي يؤدِّي بدوره إلى القيامة, إلى خليقة جديدة, حياة جديدة في المسيح يسوع. وفي الواقع, فإنَّه بالنسبة للشخص المسيحي, فإنَّه حتى اليأس الناتج مِن عدم القُوَّة يمكن أنْ يكون بَرَكَة إنْ كان يقودنا إلى أنْ نتَّكل ونتَّكِئ ونستند على مصدر قُوَّتنا العظيم: **الله**. هذا المفهوم الإيجابي لليأس هو ما حدا بأحد الأشخاص أنْ يقول: ''لا يلزم أنْ نخاف مِن اليأس مِن النفس, بل علينا أنْ نُصلِّي لأجل هذا, إنَّني لا أطلب بَرَكَة أعظم للجيل الضَجِر المهموم أعظم مِن بَرَكَة اليأس, لأنَّنا نتقابل فيه مع المسيح القادر أنْ يُخلِّصنا إلى التمام''.

المسيحي لا يقول ''أنا لا أتمالك نفسي''!

القديس بولس يقول: «حينما أنا ضعيف, حينئذ أنا قوي».

عندما يقودنا ضعفنا لنتَّكئ ونستند ونتَّكل على الله, فنحن لسنا مغلوبين بل منتصرين. لا يوجد عجز في الدنيا يجعلنا متردِّدين أو

مِـــن أقــوى خـــداعات الشيطان هو أنْ يُضعِف القلب عـن طريـق الكـسل, ومعــه يُـضعِف كـل القُـوى الروحيَّـة والجسديَّة. وفـي تلك الأوقـات يجف الإيمان والرجاء والحُب فـيَّ ومِن ثمَّ نصير بلا رجاء, قـانطين, ولا نـشعر بـالله ولا بالإنـــسان؛ آه! الملــح فَقَــد مَذاقه.

القديس يوحنا كرونستادت

28- لماذا لا تنتحر؟

اعتاد د. فكتور فرانكل Dr. Victor Frankl أنْ يسأل مرضاه الذين يعانون مِن اكتئاب شديد: ‘‘لماذا لا تقدمون على الانتحـــار؟’’ اختبَر د. فرانكل بنفسه رعبة معسكرات الاعتقال النازيـــة. و لم يكُـــن يأخذ الحياة بـــخِفَّة, وإنَّما كان يسعى لمساعدة مرضاه أنْ يجدوا معنى لليأس الذي يعانون منه, وأراد لهم أنْ يكتشفوا لماذا يريدون أنْ يتمسَّكوا بالحياة, لماذا يختارون الحياة بالرغم مِن يأسهم؟ اكتشف د. فرانكل أنَّ البعض يختارون الحياة بسبب محبتهم لأولادهم, وآخرون يتمـــسَّكون

ركِّز على الأسباب التي تستمر في اختيارها لتحيا بالرغم مِنْ قنوطك. ركِّز على يسوع.

29- النحَّات الإلهي

الله ينحت فينا كما ينحت النحَّات في قطعة مِن الرخام. إنَّه يستخدم إزميل الحزن. ويستخدم إزميل الضعف البَشَري والوهن. ويستخدم إزميل المرض كما فعل مع القديس بولس الذي صلَّى ليرفع عنه ''الشوكة التي في جسده''. وأجابه الله ''لا, إنَّ قُوَّتي في الضعف تُكمَل''. كما يستخدم الله أيضًا إزميل القنوط. ولكن للكل قصد, والكل له سبب. يوجد معنى لكل هذه الأشياء لأنَّه يوجد إله يُحبُّنا, يعتني بنا ويريد أنْ يكمِّلنا. الله يُحبُّنا على ما نحن فيه, رغم أنَّه لا يريدنا أنْ نكون على ما نحن عليه. لذلك فهو يظلّ في النحت فينا لِيُشكِّلنا. إنَّه

لـن تنفـصل أبـداً عـنْ المـسيح, إلاَّ إنْ أَردتَ ذلـك عن عمد.



30- الاكتئاب والقدِّيسون

يوجد بعض المسيحيِّين الذين يشعرون أنَّ الاكتئاب هو علامة على الضعف الروحي, ويفترضون أنَّ الشخص إنْ كان مسيحِيًّا حقيقيًّا وقد سلَّم نفسه تمامًا لله, فلن تنتابه أيَّامٌ مُظلِمة ولا اكتئاب ولا تغيُّرات مِن ابتهاجٍ وأحزان ups and downs, ويظنُّون أنَّ الشخص الذي يشعر بالقنوط, هو ببساطة, شخصٌ لم يُسلِّم حياته لله ولا هو مؤمنٌ أو متديِّن بالدرجة التي يجب عليه أنْ يكون عليها.

نحتاج أن نعود إلى الإنجيل لنرى أنَّه حتى أعاظم القديسين كانت لهم إحباطاتهم وارتفاعاتهم. والمزامير كمثال, تتكلَّم عن وجه الله وقد ''تحوَّل'' أو عن شخصه وقد ''ابتعد'' أو أنَّه ''نسى''. إنَّها تتكلَّم عن أوقات مظلمة عندما لا يظهر فيها حضور الله أو اهتمامه. فنحن نسمع داود يصرخ: «مِن الأعماق صرختُ إليكَ يا ربّ» (مز:131), رجُلٌ

وإذا أتينا إلى إيليا, وهو واحد مِن أعاظِم أنبياء العهــد القــديم, رجلٌ باسلٌ وشجاعٌ ذو إيمان عظيم بالله. كان إيليا واحدًا مِن اثــنين, بعد قرون عدَّة, قد اختير مِن ضمن جميع قدِّيسي العهد القديم مِن العالم الآخر ليقف مع موسى ليتكلَّما مع المسيح على جبل التجلِّي, يشجِّعانه على عمله الفدائي على الصليب.

ولكننا نرى رَجُل الله العظيم هذا وهو يذهب إلى البرِّيَّة ويلقــي بنفسه تحت رتمة (أي شجرة شيح) ويطلب الموت لنفسه ويقول: «كَفَى الآن يا ربّ, خُذ نفسي لأنَّني لستُ خيرًا مِن آبائي» (1مــل19:4). نبيٌّ عظيمٌ لله مثل إيليا نجده مكتئبًا!

وإذا جئنا إلى العهد الجديد, فإنَّنا نأتي حقًّا إلى واحدٍ مِن أعاظم رسل المسيح, القديس بولس الرسول. إنَّنا نــتكلَّم عنــه كمحــاربٍ للمسيح, مناضلٍ لأجل الصليب, رَجل ذي عمل ديناــميكي وقــدرة خلاَّقة. ومع ذلك, فقد انتابه الاكتئاب في إحدى المرَّات وكَتَبَ قائلاً: «فإنَّنا لا نريد أنْ تجهلوا أيها الإخوة مِن جهة ضيقتنا... أنَّنا تثقَّلنا جدًّا فوق الطاقة حتى أيسنا مِن الحياة... كان لنا في أنفسنا حُكم المــوت» (2كو1:8,9). رسولٌ عظيمٌ – القديس بولس – ينتابه اليأس.

إنَّ الجفاف الروحي لَهُوَ اختبارٌ شائعٌ وعام حتى بـــين أعـــاظم القديسين.

هؤلاء القديسون يُبيِّنون لنا كيف يجب علينا أنْ نتعامـــل مـــع فترات الإحباط التي نمرُّ بها, كما سوف نرى ذلك في هذه الدِراســـة. ولكن علينا في نفس الوقت أنْ نعبُر القرون ونمدَّ أيادينـــا بالمـــصافحة لأُولئك المؤمنين رِفاقنا وشركائنا في الآلام لأجل التـــشجيع والتقويـــة المتبادلة.

يسمح الله لك أن ترى أنَّك غير محبوب لدى الآخرين, حتى تقنَع به وحده. الحقيقة أنَّك إن جعلتَ الآخرين يحبُّونك, فقد تنسى حُبَّ الله.

هـ. شفارتز

H Schwartz

31- مِن الأعماق

تأتينا مِن المُرنِّم الذي جاز بنفسه طريق اليأس كلمة أُخرى عـــن الرجاء:

«مِن الأعماق صرختُ إليكَ يا ربُّ! يـــا ربُّ اسمـــع صوتي! لتكُن أذناك مصغيَّتين إلى صوت تـــضرُّعاتي! إنْ كُنتَ تُراقب الآثام يا ربُّ, يا سيِّد فمـــنْ يقـــف؟ لأن عندكَ المغفرة, لكيْ يُخاف منك انتظرتُـــكَ يـــا ربُّ, انتظرتْ نفسي, وبكلامه رجوتُ؛ نفسي تنتظر الـــربَّ أكثر مِن المراقبين الصبح, أكثر مِن المراقبين الصبح. ليرجُ إسرائيلُ الربَّ! لأن عند الربِّ الرحمة وعنده فدًى كثير. وهو يفدي إسرائيل مِن كل آثامه» (مز130:1-8).

إنَّ شهادة المُرنِّم هي حق, فمهما بدا سواد الأمور المحيطة, فإنَّـــه يمكننا أنْ نعتمد على الرب. وعندما يمضي كلُّ شيء, يبقى هو. وعندما يخفق كلُّ شيء, يتدخَّل هو. وعندما يبدو أنَّ كلَّ أحد قد صار ضدَّنا, يبقى الله معنا.

قد نظن في الأعماق أنَّ قد تُخُلِّيَ عنَّا, ولكننا نُخطئ في هذا. الله دائمًا معنا, وفي الأعماق معنا.

مِن أعماق الاكتئاب يمكن لأشخاص كثيرين أنْ ينظـــروا لأوَّل مرَّة مَنْ هو الله, وأنْ يكتشفوا كُنه ومعنى الحيـــاة, وأنْ يختـــبروا قـــوَّة حضور الله الرافعة.

انتظرَتْ نفسي الرب

وبكلامه رجوت .

(مز 130)



32- عندما نصل إلى آخِر إمكانياتنا

عندما نصل إلى النقطة التي لا تكون فيها القوَّة البشرِيَّة كافيـــة, فيمكننا أنْ نفعل أحد الأمرين: إمَّا أنْ نسقط ونستسلم للهزيمة, وإمَّا أنْ نجد الله ونتَّجه نحو قوَّته.

القديس بولس جاز مثل هذه الخبرة وكَتَبَ لنا يقول:

«فإنَّنا لا نريد أنْ تجهلوا أيها الإخوة مِنْ جهة ضـــيقتنا التي أصابتنا في أسيَّا, أنَّنا تثقَّلنا جداً فوق الطاقة حتى قُلنا في أنفسنا إنَّ هذه هي النهاية, ونحن نعلم الآن أننا قـــد جزنا هذا الاختبار, وهو أننا وصلنا إلى آخر إمكانياتنـــا لكيْ لا نكون متَّكلين على أنفسنا بل على الله الـــذي يقيم الأموات» (2كـــو 1: 8 - 9 ترجمـــة حـــسب النص).

الله له قصد في الشدائد, وهذا القصد هو أنْ يجعلنا نتَّكئ ونتَّكل

تماماً على ذراعه المُخلِّصة. يقول القديس بولس: «حينما أنا ضـــعيف حينئذ أنا قوي».

إنَّ قوَّتنا الحقيقيَّة هي في ضعفنا وفي عجزنا اللذين يجعلاننا نصرخ نحو الله لكي نستمدَّ منه معونة. لذلك فالمغلوبون يـــصيرون غـــالبين. والمحتاجون إلى مساعدة يصيرون مُساعِدين. ويصير الضعيف قويًّا. حتى ولو كنَّا بلا أمل أو رجاء في أنفسنا, فنحن: "نقدر أنْ نفعل كلّ شيء في المسيح الذي يقوينا".

كَتَبَ الأب إلكانينوف Fr. Elchaninov:

"سوف أخبركم عن نهاية مطاف النتائج التي وصلتُ إليها مِنْ خلال قـــراءاتي لكُتُـــب الآبـــاء القديسين: إنَّ أوقات الجفاف الروحي هـــي أمـــر طبيعي جدًّا, وعلينا أنْ نحتملها بصبر ورباطة جأش. مثل هذه الأوقات تغرس فينا الحقيقة المُتَّضعة لضعفنا, وتدفعنا لنضع الله وحده رجاءنا في تجديد حياتنا".

إنَّ قوَّتنـا الحقيقيـة توجـد في ضعفنا, وفـي عجزنا, الأمر الـذي يجعلنـا نـصرخ إلـى الله لكـي نستمد منه المعونة.

33- البسوا سلاح الله الكامل

كَتَبَ الأب يوحنا كرونستادت:

"عندما تتوقع أنْ يُجرِّبك العدو بقوَّة, البس سلاح الله الكامل, بالإيمان والرجاء والمحَّبة. وضع في قلبك الكلمات, كلٌّ شيء ممكن للمؤمن وللممتلئ بالرجاء,بقُوَّة الروح القدس. قُل: أنا لا أشُكَّ, لنْ أيأس مِنْ أيِّ شيء صالح, مع أنَّك يا عدُوِّي تُحاول أنْ تنزع الشكَّ واليأس فِيَّ مِن جهة كلِّ شيء صالح, وخاصة مِن جهة الصلاح الأعظم, المحّبة. إله المحَّبة نفسه معي, الذين نحن جميعنا أولاده. وإنْ كنتُ غير مستحق ما أنا فيه, إلاَّ أنَّني أحمل صورة الآب".

إلـه المحبَّـة نفـسه معنـا،
الذين نحنُ جميعاً أولاده.

القديس يوحنا كرونستادت



34- شوكته التي في الجسد

كان القديس بولس الرسول يبث شكواه لله بخصوص هذه "الشوكة التي في جسده" (2كو 12: 7 – 9). ألمًا جسديًّا أصابه بشِدَّة. بولس سأل الله أنْ يفارقه هذا الألم. ولكن الله قال: "لا يا بولس, إنَّ نعمتي تكفيك, إنّ قُوَّتي سوف تُكمَل في ضعفك". ويُمكننا أن نسمع بولس وكأنَّه يُجيب: "إنّ الله لَمْ يُحقِّق طلبتي ولكنه أجابني, إنَّه لَمْ يجعل الحياة أسهل, ولكنَّه وهبني قُوَّة كافية لاحتياجات الحياة. إنَّه لَمْ يسمح أنْ تفارقني الشوكة التي كانت تُؤلمني في جسدي, ولكنَّه أعانني كيْ أحيا بالشوكة وأنْ يُحوِّلها إلى سبب قوي للنعمة. إنَّني أعلم مِنْ خبرتي الشخصِيَّة أنّ الله يعمل في كلِّ الأشياء (ومِنْ ضمنها الآلام الطبيعيَّة) للخير لأولئك الذين يحبُّونه".

يقول العالَم: "لا شيء يجري على ما يُرام, لا شيء مفهوم, لا شيء مُترابط, الحياة لغز لا يُحلّ, وأنْ تحيا فهذا معناه أنْ تكون ضحيَّة للقَدَر المُتقلِّب". والقديس بولس يجيب على هذه النظريَّة التشاؤمِيَّة ويقول: «إنَّنا نعلم أنَّ الله يعمل في كلّ الأشياء

(رو28:8)

35- الثقة بالله وسط الظلام

يكتب إي.إس.جونس E.S.Jones ويقول: ''يومًا مِن الأيام قد يكون مظلمًا, وقد تجد نفسك داخل نَفَق. ماذا تعمل عندما تجد نفسك داخل نفق للسكك الحديديَّة, والنفق يزداد ظلامًا؟ هل ترمي بطاقتك وتقفز؟ أم أنَّك تثق في السائق وتمسك ببطاقتك؟''. إنَّنا نمسك طبعاً جيِّدًا ببطاقتنا, لأنَّنا نعلم جيِّدًا أنَّ مهندس القطار ليس هو إلاَّ أبانا السماوي الذي يحبَّنا.

إنَّه يتعهَّدنا, وهو سوف يقودنا مِنْ خلال أنفاق مظلمة متعدِّدة في الحياة, وأخيرًا وفي النهاية يقودنا إلى نفقٍ أكثر إظلامًا مِن الكل, ألا وهو الموت. ولكنّه سوف يقودنا مِنْ خلال هذا النفق إلى ضياءٍ رائعٍ بارِع, فوق ما نتصوَّر أو نسمع أو نرى أو نتخيَّل.

توجد آلاف مِن الأشياء يمكن أنْ تحدث لنا في هذا العالم, أشياء ليست بحسب إرادة الله, ولكن لا يمكن أنْ يحدث شيء لنا دون أنْ

إنَّ بولس الرسول لا يقول إنَّنا نظن أو نأمل ولكن: ''إنَّنا نعلم أن الله يعمل في كلّ الأشياء للخير لأولئك الذين يحبُّونه''.

كان شعار القديس يوحنا ذهبي الفم في الحياة هو: ''المجد لله في كل الأشياء''. لَّما كان القديس يوحنا في أنطاكية, فإنَّه كان مشهورًا جدًّا, وكان يستمع إلى تعاليمه عدد يربو على عشرة آلاف, ولكن لمَّا ذهب إلى القسطنطينيَّة, فإنَّ الإمبراطورة انقلبت عليه لأنَّه كان يُعلِّم الحق, ولذلك فقد اقتادوه إلى المنفى. وعندما جرَّهُ الجنود وسط الجليد الشتوي حتى بلغ حال الموت, فإنَّ كلماته الأخيرة كانت: ''المجد لله في كل الأشياء''. لقد علِم ذهبي الفم تماماً – مثل القديس بولس – وكان مقتنعًا تمامًا أنَّ: ''في كلِّ الأشياء (ومِنْ ضمنها النفي والموت) الله يعمل للخير لأولئك الذين يُحبُّونه''.

عندما يدخل القطار في نفقٍ مُظلِم, هلْ ترمي بطاقتك وتقفز؟

36- لا، لكلمة ×رُبَّمَا÷

إنَّني أُحبّ الإيمان الراسخ الذي يتكلَّم به القديس بولس عندما يكتب: «إنَّنا نَعلَم أنَّ الله يعمل في كلِّ الأشياء للخير لأولئك الذين يُحبُّونه». إنَّه لا يقول: ''إنَّنا نترجَّى أو نظنَّ''. كما أنَّه لا يستخدم كلمة: ''رُبَّما أو نُفكِّر'', ولكنَّه يقول: ''إنَّنا نَعلَم''. وبكلمات أُخرى: إنَّ لنا يقين الثقة الكاملة, إنَّنا مُطمئنُّون, إنَّنا مقتنعون تمامًا, إنَّنا مؤمنون تمامًا أنَّه هو الله، وليس الشيطان وليست الصُّدف، هو الذي يضبط الحياة.

إنَّنا نتَّفِق مع أينشتين Einstein عندما قال مَرَّة: ''إنَّني لا أظنَّ أنَّ الله يلعب الزهر مع العالم''.

ألا نؤمن بيسوع الذي أكَّد لنا وطمأننا أنَّ جميع شعور رؤوسنا مُحصاة ومعروفة لدى الله!

إنَّ خطوط حياتنا قد يعتريها الانحناء والالتواء, ولكن كما يقول مثلٌ ما: ''إنَّ الله يكتب مستقيماً بالخطوط الملتوية''. إنَّه قادر أنْ يأتي بالخير مِن الأحداث الملتوية في حياتنا؛ إنْ كنَّا نحبَّه ونتعاون معه. إنَّه استخدم خطيَّة آدم ليجلب أعظم فداء عرفه الإنسان على الإطلاق, هذا الذي جعل أُغسطينوس يقول: ''يا للخطأ السعيد الذي أعدَّ لنا هذا

اهدأ واذهب إلى فراشك
إنَّ ما أنتَ قلِقٌ لأجله لا قيمة
له.

أ. روني
A. Rooney



37- وِجهتا نظر للحياة

لا يوجد أساسًا سِوَى وجهتيَ نظر بخصوص الوجود البَشَرِي. **الأوَّل**: وهو أنَّ الإنسان إنَّما يَكُون جزءًا مِن عالَم مادِّي وهذا هو كلُّ شيء, وعليه فلا يوجد إله يتعهَّد, إنَّه عالَم الغاب الذي يفترس فيه القويُّ الضعيف. **أمَّا الوجه الآخر** فهو هذا: إنَّ الله يهتمُّ بالعالم غاية الاهتمام, ويرعى ويضبط كلَّ شيء.

لا يمكن أنْ يحدث لكَ شيء يتعذَّر على الله أنْ يستخدمه لخيرك إنْ كنتَ تحبَّه وتتعاون معه.

ومِنْ خلال أعظم انتصار عرفه هذا العالم ورآه – ألا وهو قيامة يسوع مِن الموت – فإنَّه كَفَلَ وضَمَنَ لنا تلك الغاية والنهاية التي يسود

كَتَبَ القديس بولس يقول:

«إنّنا نعلم أنَّ الله يعمل في كلّ الأشياء للخير لأولئك الذين يحبونه، الذين هُم مدعوُّون حسب قصده.
فماذا نقول لهذا؟
إنْ كان الله معنا فمنْ علينا؟
الذي لَمْ يشفق على ابنه بل بذله لأجلنا أجمعين,
كيفَ لا يهبنا معه كلّ شيء؟
فإنّي مُتيقّن أنّه لا موت ولا حياة ولا ملائكة ولا رؤساء ولا قُوَّات ولا أُمور حاضرة ولا مُستقبَلة ولا عُلوّ ولا عُمق ولا خليقة أُخرى تقدر أنْ تفصلنا عنْ محبَّة الله التي في المسيح يسوع.» (رو 39,38,31,28:8)

الكبرياء هي في الواقع
أداة نافعة جدًّا في يدّ الشيطان,
ولكنها لا تَصِل في فائدتها ولا
إلى نصف أداة الإحباط.



38- نور الفجر

كتب أُزوالد شامبيرز Oswald Chambers:

الظلام ليس مُرادفًا للخطيَّة؛
وإنْ وُجد ليلٌ روحي, فهو مِثل ظلال يد الله أكثر مِـــنْ أن يكون بسبب الخطيَّة؛
وقد يكون بداية إعلان جديد آتيًا مِنْ وراء انطلاق كبير في الاختبار الشخصي. الظلام يسبق الفجر؛
ولكن انتظِر, فالفجر سوف يلتحم بيومٍ بهيج؛
وسوف يشرق نور الفجر أكثر فأكثر إلى أنْ يصير نهارًا كاملاً.
إنْ كنتَ تختبر وتجوز ظلام الخراب داخـــل خطـــوط حياتك الشخصيَّة؛
ادخل معها, وسوف تجد نفسك وجهًا لوجه مع يسوع المسيح كما لم يحدث لك مِنْ قبل.
«أتيتُ لتكون لهم حياة, (حياة لا يـــشوبها مـــوت), وليكون لهم أفضل».

الظـــلام يـــسبق الفجـــر؛
ولكـــن انتظـــر؛ فـــالفجر ســـوف
يلتحِم بيومٍ بهيج.

39- إعادة تسمية الجمعة الحزينة

إلى الجمعة العظيمة

أَخَذَ يسوع على الصليب أسوأ شيء يمكن أنْ يحدث له ألا وهو صَلبه وموته, وحوَّلهما إلى أعظم شيء يمكن أنْ يوجد في الوجود, وهو الفداء والخلاص.

كَتَبَ القديس أغسطينوس:

الله يستخدِم الناس الأشرار ليس حسب فسادهم وفسقهم ولكن حسب صلاحه, لأنه هو الذي خلق هؤلاء الناس, وهو الذي يستطيع أنْ يُحَوِّل الأعمال الشرِّيرة إلى صالحة.

لا يمكننا أنْ نجد الكلمات التي نُعبِّر بها عن الصلاح الذي ينتج مِن خلال آلام المُخلِّص ومِنْ خلال دمه الكريم الذي سكبه لمحو خطايانا؛

إلاَّ أنَّ هذا الصلاح الهائل قد أتى مِنْ خلال خُبث وحقد الشيطان الذي يحسد الإنسان والذي غرَّر بيهوذا.

ولكن يجب مع ذلك أنْ نعرف, حقيقةً, أنَّه لا يمكن لحادثة ما أنْ تُقيَّم جيِّدًا وعلى صواب يوم حدوثها. لقد بدا أنَّه يومٌ أغبر يومَ أنْ بيع يوسف عبدًا بواسطة إخوته القساة, ولكن بعدما جُمِعت الأيام وضُمَّت معًا, فإنها قد تحوَّلت إلى أفخر أيَّام حياته. التاريخ المقدَّس يشمل قصَّته. كان يومًا رديئًا, يوم الجمعة الأسود في أورشليم عندما استُهزئ بيسوع وصُلِب. ولو كُنَّا موجودين هناك لصرخنا بصوتٍ عال: ''مِنْ فضلك يا الله, لا تسمح أنْ يحدث هذا, لا تسمح أنْ يموت البار''. أمَّا

ولكن علينا أنْ نتشجَّع ونترك الأمور في يد الله ونثق حقًّا أنَّ: «الله يعمل في كلّ الأشياء للخير, لأُولئك الذين يحبُّونه».

لا يمكن لحادثة ما أنْ
تُقَيَّم جَيِّدًا يوم حدوثها.

40- فراغُنا، ملؤُه

عندما تنتابنا مشاعر الضعف والعجز, ليتنا لا نستسلم لليأس, بل على العكس, دعنا نفرح, لأنَّنا قد بلغنا نصف الحالة اللازمة لنتقبَّل فيها القُوَّة. وصار لنا القدر مِن الفراغ اللازم ليجلب ملء الله.

يمكننا أنْ نربط ما بين الفراغ والضعف الداخلي وما بين قُوَّة الله التي لنا في المسيح, حتى يمكننا أن نكتشف مصدر قُوَّة أكثر جِدًّا ممَّا تتطلَّب احتياجاتنا.

يقول القديس بولس: «فبكلِّ سرور أفتخر في ضعفاتي لكي تحلَّ عليَّ قُوَّة المسيح» (2كو12:9).

لا تقُل أبدًا: ''لا أستطيع أنْ أعمل شيئًا'', أو ''أنا عاجز تمامًا'', لأنَّه يمكنك أنْ تساعد نفسك بأن تتخلَّى عن عجزك ليسوع الكُلِّي القُوَّة والكُلِّي المحبَّة والذي فيه يصير الضعيف قويًّا والواهِنُ يصير متشدِّدًا.

فالمُرَنِّم في ضيقه دعا الرب, والربُّ «طأطأ السماوات ونزل», وصار ضعفه هو الموضع الذي أظهر فيه الرب قُوَّته:

اكتنفتني حبال الموت,
وسيول الهلاك أفزعتني,
حبال الهاوية حاقت بي,
أشراك الموت انتشبت بي.
في ضيقي دعوتُ الرب,
وإلى إلهي صرختُ.
فسمع مِن هيكله صوتي,
وصراخي قدَّامه دخل أذنيه...
طأطأ السماوات ونزل,
وضباب تحت رجليه.
ركب على كروب وطار,
وهفَّ على أجنحة الرياح...

أرسل مِن العُلى فأخذني,
نشلني مِن مياه كثيرة.

(مز 18:4 - 6, 9-10و 16)

الإنسان في الصلاة مِثل رواسب الفحم, وما دامت توجد شرارة واحِدة، فمن الممكن أنْ تشتعل نارًا عظيمة. ولكن بدون هذه الشرارة, لنْ توجد نار. إبقَ باستمرار مُتَّصِلاً بالله, حتَّى في تلك الأوقات, التي تشعر فيها أنَّك لا تقدر فيها, أنْ تصعد إليه. احتفظ دائماً بتلك الشرارة الواحدة, لئلا تنطفئ نار روحك.

قولٌ للحسيدِيِّين



41- استخدم القلق كشرارة لبدء الصلاة

يكتب القديس بولس: «لا تهتمُّوا بشيء, بل في كلِّ شيء بالصلاة والدعاء مع الشُّكر لتُعلم طلباتكم لدى الله, وسلام الله الذي

ما الذي يقلقك اليوم؟ يمكنك أنْ تَصِفهُ لله. سلِّمه لله. كلِّم عنه الله. اتركهُ عند الله. الله قادِر أنْ يلمسه ويعالجه ويَسُوسه. إنَّ الذي يُقلقك ليسَ كبيرًا بهذا الحدِّ على الله ليُقلقه! والذي يهزمك ويقهرك لن يصنع مثل هذا معه!

يقول يسوع:

«ولماذا تهتمُّون باللِّباس؟ تأمَّلوا زنابق الحقل كيف تنمو, لا تتعب ولا تغزل, ولكن أقول لكُم إنَّه ولا سليمان في كلِّ مجده كان يلبس كواحدة منها. فإنْ كان عشب الحقل الذي يوجد اليوم ويُطرح غدًا في التنُّور يُلبسه الله هكذا, أفليس بالحرِي جدًّا يُلبسكم أنتم يا قليلي الإيمان.» (مت6: 28-30)

الصلاة تتنفس الرجاء،
وصلاة بلا رجاء هي صلاة خطيَّة.

القدِّيس يوحنا كرونستادت

42- اِجعل عقلك ممتلئاً بالله

كان شخصٌ يومًا ما يتفاخر بالكيفية التي يتعامل بها مع القلـــق. ولَمَّا ضُغِط عليه مِن آخرين ليسمح لهم أنْ يُشاركوه في اختباره السرِّي, قال لهم: ''كنتُ أقضي 15 دقيقة كلِّ صباح أملأُ قلبي فيها مِـــن الله. لأنَّه كيف يمكن أن يتواجد الهمُّ والقلقُ في نفس الموضع الذي يوجد فيه الله؟''. أظنُّ أنَّ هذه هي الحقيقة العظمى التي يمكن للإنسان أنْ يتعلَّمها بخصوص الانتصار على القلق:

املأ عقلك كلِّ صباح بملء الله.

إنَّ وعود الله لها طريقٌ هادئٌ للقضاء على القنوط.

«اطلبوا أوَّلاً ملكوت الله وبـــِرَّه, وهذه كلُّها تُـــزاد لكـــم.» (مت 6:33)

«... يملأ الله كلَّ احتياجكم بحسب غناه في المجـــد في المـــسيح يسوع.» (في 4:19)

«اسألوا تعطوا, اطلبوا تجدوا, اقرعوا يُفتح لكم.» (مت 7: 7)

«سلِّم للرب طريقك واتَّكل عليه وهو يُجرِي.» (مز 37: 5)

«طلبتُ إلى الرب فاستجاب لي, ومِن كلّ مخاوفي أنقذني.» (مز 34: 4)

إنَّ مِثلَ هذه المواعيد تقضي على القنوط, لنْ يوجد قنــوطٌ في السماء.

«وسيمسح الله كلَّ دمعة مِن عيونهم, *والموتُ لا يكون في ما بعد, ولا يكون حزن ولا صراخ ولا وجع في ما بعد, لأنَّ الأمور الأولى قد* مضت»

(رؤ 21: 4)

43- رباط محبَّةِ الله الذي لا تنفصم عُراه

فيما يلي فقرة مِنْ رسالة القدِّيس بولس الرسول إلى أهل رومية (8: 35-39) بعد إعادة صِياغتها، إنَّها تتكلَّم بإجلالٍ وتعظيم عــنْ محبَّة الله:

ماذا يمكنه أنْ يُحطِّم رباط الحُبِّ القوي بـين المـسيح وبيننا؟

هل يمكن الشدائد والضيقات؟
هل يمكن الاضطهادات أم المجاعات؟
هل يمكن العُرْي أم الخطر أم السيف؟ طبعًا لا!
في هذه جميعها يعظم انتصارنا بالذي أحبنا,
وبالرغم مِن الأحوال الخارجيَّة, فنحن منتصرون وأعظم،
نحن أبطال لا يمكن أنْ ننهزم، ليس بسبب قُوَّتنا وقُدرتنا,
ولكن بسبب القوَّة والمعونة غير الطبيعيَّة التي يمدَّنا بها يسوع بمحبَّة وعطف وكرم شديد.
إنّني أُومِنْ بكل قلبي وروحي أنَّه لا يُمكن لشيء, لأي شيء إطلاقًا:
لا موت,
ولا حياة,
ولا ملائكة,
ولا رُؤساء,
ولا قُوَّات,
ولا أُمور حاضرة,
ولا ما يُهدِّد بأنْ يحدث في المستقبل,
ولا علوّ إنجازات,
ولا عُمق يأس,
ولا خليقة أُخرى قويَّة, تقدر أنْ تفصلنا عنْ محبَّة الله,
التي تأتينا في شخص ربَّنا يسوع المسيح نفسه!

إذ قُلـــتُ: "قــدْ زلَّـــتْ
قدمِي",
فرحمتـــــك, يـــــا ربُّ,
تعضُدنـي.
عنـد كثـرة همـومـي فـي
داخلـي,
تعزياتك تُلذِّذ نفسي.

(مز94: 18 و19)

N
W ✠ E
S

44- أغْلِق الباب بعنف على العطف على الذات

العطف على الذات قاتِل. ويمكنه أنْ يُسبِّب لك أضرارًا أكثـــر جِدًّا مِن الأضرار التي تأتيك مِن الأشياء التي تحدث لك.

العطف على الذات لا يُولِّد احترام الذات, ولكن يزيله.

العطف على الذات لا يُحرِّر الشخص مِن الماضي غير الـــسعيد, ولكنه يستعبد الشخص للماضي.

العطف على الذات يجعل الإنسان يعيش في الماضي بدلاً مِن أنْ يُواجه الحاضر بشجاعة. إنَّه يُضعِف المعنويَّات وهدَّام للذات.

إنَّنا لا نقدر أنْ نفعل أيّ شيء بخصوص أشياء كثيرة تحدث لنا, ولكنَّنا نستطيع أنْ نفعل شيئًا بخصوص العطف على الذات. قدْ تأتينا ولكن لا يجب أنْ نُبتَلَع منها. يُمكننا أنْ نُغلِق الباب عليها, وبهذا نُغلِق سببًا رئيسيًّا للقنوط.

يصير البنَّاء الناجح مُكتئبًا تمامًا عندما تحدث له ضغطة ماليَّة. يصير كئيبًا عندما يذهب إلى فِراشه, وكئيبًا عندما يستيقظ في الصباح. وفي كلِّ مكان يذهب إليه طول اليوم، يصحبه القنوط. وفي النهاية يعرف الحقيقة أنَّ سبب اكتئابه ليس أنَّ شُغله في قلاقِل, إنَّما السبب هو العطف على الذات. وما إنْ يصِل إلى هذه الحقيقة, ويقف بشجاعة ضدَّها, ويغلق الباب بعنفٍ عليها, إذْ به بالتالي يخلص مِنْ اكتئابه.

سِرتُ ميلاً مع البهجة,
فوجدتُها تُثرثِر طول الطريق؛
وتَرَكَتْنِي أقلَّ حِكمة وهذا كلُّ
ما أمكنها أنْ تقوله. سِرتُ ميلاً
مع الحزن, فلم يقل لي كلمة؛
ولكن كَمْ مِن الأشياء التي
تعلَّمتُها عندما سار الحزن
معي.

ر. براوننج
R.Browning



45- اِحذَرْ الماضي

كَتَبَ س. إس. لويس C. S. Lewis:

يجب علينا أنْ نحذر الماضي, أَمَا يجب علينا أنْ نفعل هذا؟ وأنا أعني أنّ أي تثبيت للعقل على أحداث قديمة هو أمْر أبعد جدًّا مِمَّا هو ضروري للتوبة عنْ خطايانا الشخصيَّة, وللصَفح عنْ خطايا الآخرين ضدنا, هو بالتأكيد أمر غير مفيد, وفي المعتاد رديء لنا.

لاحِظ في رواية دانتي Dante أن الأرواح الضائعة هي منغمِسة تمامًا في التفكير في ماضيها! ليسَ هكذا المُخلَّصون.

*إنها واحدة مِنْ أخطار الوجود التي نعبُرها أنا وأنت: **الماضي**.*

كثيرٌ مَضى, أليسَ كذلك؟ وقليلٌ جدًّا تبقَّى.

علينا أنْ نعمل جاهدين ألاَّ نستمر بلاَ نهاية في أنْ نجتر الماضي.

ولكن علينا أنْ ننظُر بأكثر حماس إلى الأمام, وأنْ نطرح الجِلد العتيق إلى الأبد.

لا يقلق الناس ولا
ينزعجون بسبب الأشياء ولكن

إبيكتاتوس Epictetus



46- أنتَ لمْ تُشكَّل بعد، أنتَ تُشكَّل باستمرار

صَرَخَت امرأة بعد أنْ فقدت حبيبها: ‘‘آه, تمنَّيتُ لو لم أكُن قدْ خُلِقتُ أو شُكِّلتُ’’. فأجابها صَديقٌ حكيم: ‘‘نَعَم, أنتِ لَم تُشكَّلي بعد, إنَّكِ تُشكَّلين باستمرار, وإنَّ ما حدث لكِ هو جزء مِنْ عمليَّة التشكيل’’.

الحزن عندما يأتي, ليس هو شيئًا عَرَضِيًّا أو مُصادفة, الألم عندما يأتي, ليس هو شيئًا عَرَضِيًّا أو مُصادفة, كلّ هذا إنَّما هو جُزء مِن ‘‘جميع الأشياء’’ التي يستخدمها الله لِيصيغنا ويُشكِّلنا. هو جُزء مِنْ ‘‘العملِيَّة’’.

«الله يعمل في كلّ الأشياء للخير, لأولئك الذين يحبونه.» (رو 8: 28)

قال شخصٌ ما: ''لنْ يقلق أولاد الله مِنْ أي أذى يحدث لهُـــم, هذا إن عرفوا السبب الذي يجعل الله يُرسلهُ لهُم''.

هل تقصُد أنَّ الله بمقدوره أنْ يستخدم كلَّ الأشياء للخير, بِما في ذلك الموت؟ نعم, بِما في ذلك الموت.

وقال شخصٌ بعد أن أُبلِغ أنَّه مُصابٌ بـــورمٍ خبيث: ''لنْ تبدأ الحياة إلى أنْ تعرف أنَّك ستموت''.

قال صَديقٌ وهو مُحارِبٌ مُحنَّـــك: "إنَّنـــي أتخلَّـــى عـــنْ مـــشاكِلي إذا مـــا تحقَّقـــتُ أنَّ 50% منهـــا تتعلَّـــق بالأحـــداث الماضية والتـــي لنْ يمكننـــي أنْ أُغيِّرهـــا, وأنَّ 45% منهـــا يتعلَّـــق بأحداث مستقبليَّة قدْ لا تحدُث أبداً. أمَّا باقي الـ 5% فقدْ قرَّرتُ أنْ أُوجِّههُ نحو الله الذي يعرف كيف يتعامل معه جَيِّدًا أفضل مِمَّا أستطيع أنا".

47- مِثلُ أجزاء عابرات المُحيطات

إنَّنا نعلم أنَّ أشياء كثيرة مِمَّا تحدث لنا ليست صـــالحة. وإنَّمـــا رديئة وغير مُسِرَّة.

فمثلاً إنَّ الأجزاء التي تتركَّب منها الباخرة عابِرة المحيطـــات إذا أُخِذ كلٌّ منها على حِدة فإنَّه يغرق. والماكينة التي تُدير الباخرة, فإنَّهـــا بمفردها تغرق. والرقَّاص (الدافِع) الذي فيها, فإنَّه أيضاً بمفرده يغـــرق. ولكن عندما تتآزر أجزاء تلك الباخرة العظيمة وتقترن معًا جيِّدًا, كلٌّ في مكانه المضبوط, فإنَّ الباخرة تطفو.

وهكذا الأمر بالنسبة للحياة لأُولئك الذين يحبُّون الله. إنَّنـــا إذا أخذنا الأحداث التي نجتاز فيها, كُلاًّ منها على حِدة, فقدْ تبدو مُرعِبـــة وتصيبنا بنوبة قلبيَّة, وتجلب لنا الحزن. ومع ذلك, فإنَّ الله يمكنه أنْ يجمع مُحَصِّلة خبرات الحياة كلِّها ويلصقها ويُثبِّتها معًا بمادة محبَّته وحكمتـــه, لِتُنتِج لنا شيئًا صالحًا.

فلماذا إذاً تحدث بعض الأشياء الرديئة لأُناسٍ صـــالحين؟ لأنَّ الله يمكنه أنْ يستخدم حتى الأشياء الرديئة لصالحنا ولِخيرنا.

عنـــدما يُظهِـــر الله لـــكَ نقصاً فـي نفسك, فإنَّـه يريد أنْ يُقنِعـك بيأسـك مِـنْ نفسـك, لا لأجل أنْ يجعلك تكتئب, ولكـن لأجل أنْ تعود إليه وأنْ تلتصق به.

هـ. شفارتز
H. Schwartz

48- شعاعٌ مِنْ ضوء الشَّمس

يكتُب القدِّيس يوحنا ذهبي الفم:

"أيُّ شخص يُصلِّي وهو في كربة, سوف يقدر بعد صلاته أن يختبر فرحًا عظيمًا في روحه.
فكما أنَّ السُحُب عندما تتجمَّع, تبدأ في أنْ تجعل النهار يُظلِم,
ولكن ما أنْ تسكُب كلَّ المياه التي تحويها, يصبح الجو صافيًا ومُضيئًا,
هكذا الكربة والآلام المبرحة, عندما تبدأ في أنْ تُقيم داخل قلبنا,
فإنَّها تُغرِق أفكارنا في ظلام,
ولكن بعد أنْ تمضي كلّ مرارتها مِن خلال الصلاة والدموع المُصاحِبة,
فإنَّها تأتي بضوءٍ عظيم للنفس.
إنَّ قُوَّة تأثير اللهِ تنير روح الشخص الذي يُصَلِّي مثل شعاع الشمس".

لنا في المسيح كلِّ شيء...
إنْ أردتَ أنْ تشفي جرحك,
فهو الطبيب.

إنْ كنتَ مُلتهبًا بالحُمَّى,

فهو الينبوع.

إنْ كنتَ في حاجة إلى معونة,

فهو القُوَّة.

إنْ كنتَ في رُعبة الموت,

فهو الحياة.

إنْ كنتَ تريد أنْ تتفادى الظلام,

فهو النور.

إنْ كنتَ جائعًا,

فهو الطعام:

« ذوقوا وانظروا ما أطيب الرب! طوبى للرَجُل المُتوكِّل عليه.»

(مز: 34 - 8)
ق. أمبروسيوس أسقف ميلان

49- احتفظ بهدوء الصباح للربِّ

كَتَبَ دايترِش بُنهوفر Dietrich Bonoeffer:

كلُّ صباح هو بــداية جديدة لحياتنا.
واليوم الحاضِر يُحدِّد اهتماماتنا ومشاغلنا.
وهو طويل لدرجة يمكننا فيه أنْ نجد الله أو نفقده،
أنْ نحتفظ فيه بإيماننا أو نخيب مِنْ النعمة.
الله خَلَقَ الليل والنهار،
لذلك نحن في حاجة ألاَّ نجول بلا حدود,
ولكن لكي نقدر أنْ نرى في كل صباح هــدفًا للَّيلــة الآتية.
وكما أنّ الشمس القديمة تُشرِق كلّ صباح,
هكذا أيضاً مراحم الله الأبديَّة هي جديدة كلَّ صباح.
وكلُّ صباح يعطينا الله
نعمة الإدراك جديدًا
مراحمه القديمة؛
لذلك، ففي وسط حياتنا مع الله,
يجب علينا أنْ نبدأ كلَّ يومٍ حياة جديدة معه.
وأوَّل دقائق في اليوم الجديد,
نعطيها لنعمة الله المُحَرِّرَة,
لحضوره المُقَدَّس.
وقبلَ أنْ يفتح القلب ذاته للعالم,
الله يريد أنْ نفتحه له؛
وقبلَ أنْ تسمع الأذن

الأصوات التي لا عدد لها طول النهار،
يجب عليها أنْ تسمع في الساعات الأُولى
صوتَ الخالِقَ والمُخلِّص.
لقدْ أعَدَّ الله هدوء الساعات الأُولى في النهار لنفسه،
ويجب أنْ تستمر وأنْ تبقى له.

أوَّل دقـائق فـي اليـوم الجديـد, نعطيهـا لِنِعمـة الله المُحرِّرَة, لحضوره المُقَدَّس.

دايترِش بُونهوفر
Dietrich.Bonhoeffer



50- تَذَكُّر الأخطاء

يَعتبِر القديس يوحنا كليماكوس تذكُّر الأخطاء مِنْ ضمن الآلام والأوجاع المظلمة والمكروهة, فيكتُب:

تذكُّر الخطايا هو
اكتمال الغضب,
حافظ الخطايا،
كُره البِـرِّ,
مُحَطِّم الفضائل,
سُمُّ النفس,

دودةٌ للعقل,
خِزي الصلاة,
توقُّف التوسُّل,
إقصاء المحبَّة,
مسمار مغروس في النفس,
بلا مُتعة, إحساس محبوب في حلاوة المرارة.
خطيَّة مستمِرَّة,
تعدٍّ لا ينعس,
حِقد كلِّ ساعة.

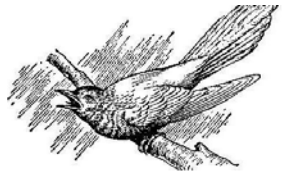
كانت تلك وَصْفَة لزنزانة خاصة نحتفظ بها في نفوسنا لأُلئـــك الذين يُؤذوننا.

نحن نحتاج أنْ نُحرِّر أولئك الناس مِنْ تلك الزِنزانة المُظلِمة, ومِنْ خلال الغفران نُحطِّم أبوابها, تماماً كما حطَّم المسيح أبواب الهاوية.

نحن نحتاج بنعمة المسيح أنْ نُحرِّر الأرواح التي آذتنا, وأولئـــك الذين بسبب رفضنا أنْ نغفر لهم يعذِّبوننا ويسمِّموننا بالكراهيَّة.

تـذكُّر الأخطـاء مـسمارٌ
مغروسٌ في النفس, سِمٌّ للنفس,
دودةٌ للعقل.

ق. يوحنا الدَرَجي



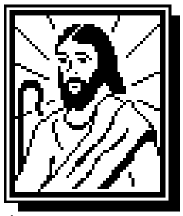
51- دع اللّه يغفِر مِنْ خلالنا

حتَّى القديسون كانت تواجههم صعوبات ليغفروا للآخرين.

القديسة تريزا, الزهرة الصغيرة, الراهبة في الكنيسة الغربيَّة, كان لها مشاعر رديئة تجاه واحدة مِنْ أخواتها في الدير. حاوِل مثلما حاوَلَت هي, ومع أنَّها لَمْ تقدر أنْ تحبَّها مثلما طلَبَ منها المسيح. إلاَّ أنَّها استمرَّت تُصَلِّي لتأخذ نعمة. وتحقَّقت في يومٍ مِنَ الأيَّام أنَّ ما لم تكن تستطيعه هِيَ كان مُستطاعًا لدى الربّ الذي يسكن فيها. لذلك, فإنَّها اتَّجهت نحو الربِّ وقالت: ''إنَّني بنفسي لا أستطيع أنْ أُحب هذه الأُخت كما تُحِبَّها أنتَ يا ربُّ, ولكنك تقدر أنْ تُحبَّها مِنْ خِلالي''.

لقدْ حوَّلت تريزا المُشكلة إلى يسوع وهَدَأَتْ. إنَّها تجاهلت مشاعرها غير الملائمة. وآمنت بيسوع الذي يمدُّ المحبَّة الكاملة والغفران المكتوب عنه في الإنجيل. وفَعَلَ يسوع هذا.

يوجَد هناكَ علاجُ عقليٌّ
يُمنَح لشفاء كلِّ مرضٍ يرثهُ
الجسد: اجلس قَدْرَ نصف
ساعة كلِّ ليلة واغفر في



52- دع غُفرانَ اللّه يتدفّقُ مِنْ خلالك

كَتَبَ راهِب مِن الكنيسة الشرقيَّة:

عندما نصفح للآخرين, فهو ليس ''غفراننا'' الذي نهبه لهم.
ولكننا إنَّما نسمح بغفران الله الذي نلناه مِنهُ أنْ ''يعْبُر'' مِنْ خِلالنا إلى ما بَعدَنا.
إنَّنا نجعل أنفُسنا أدوات لهذا الغفران,
لأنّ كلَّ صفحٍ وغُفران إنَّما مصدره الله.
ليتنا اليوم نفحص كلَّ خبايا قلوبنا, وكلَّ رُكنٍ في أفكارنا،
لئلا يوجَد أيّ إثمٍ أو ظلمٍ أو تعدٍّ مِمَّا لَمْ نصفح عنهُ يكونُ هناك.
إنَّه ليس مِنْ حَقِّنا أنْ نجعل الغفران الذي يتدفَّق مِنَ الصليب بدم
المُخَلِّص يتوقَّف داخلنا.

علينا أنْ نجعله يجري...
أنْ نجعله يتدفَّق على الآخرين,
خصوصًا أُولئك الذين أساءوا إلينا.

ليسَ لدينا الحقَّ في أنْ نجعلَ الغفران الذي يتدفَّقَ مِنَ الصليب بدم المُخَلِّص يتوقَّف داخلنا.

راهِب مِن الكنيسة الشرقِيَّة



53- جرِّد العقَل

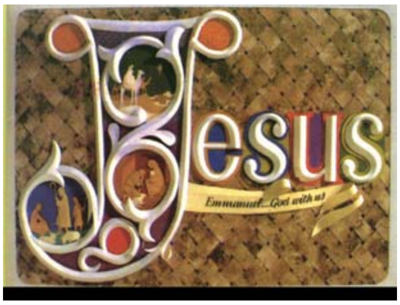
يوجد بعض الناس, الذين, كما يخلعون ثيابهم في نهايـــة اليـــوم ليستريحوا في المساء, هكذا أيضًا يخلعون مِنْ عقـــولهم جميـــع أفكـــار وأحداث اليوم. إنَّهُم ""يزيحون"" كلَّ الإحباطات معًا, ويجذبون مِـــنْ عقولهم أيَّ خِبرة أو مفهوم يلزم أنْ يخلعوه, ثُمَّ ""يُسقطوه"" مِنْ وعيهم وهم يُكرِّرون كلمات بولس الرسول: «أَنسَى ما هو وراء وأمتدُّ إلى ما هو قُدَّام... » (في 3: 13)

قال شخصٌ ما: ""لنْ تستطيع أنْ تفهم إلى أنْ تتحقَّق مِنْ ذلـــك بنفسِك أيَّة قُوَّة مُفرِحة تندفِع في كيانك,

عندما تجد نفسك وقدْ تجرَّدتَ حقيقة مِنْ تلك الأعـــداء الـــتي تغيظ العقل السعيد"". ناقِش الموضوع. قرِّر في أيّ شيء أخطأت. تعلَّم من الخطأ, دعْهُ يمضي إلى حاله. أَلقِهِ بعيدًا.

ألقِ به على الله في مخدع الصلاة, الاعتراف, الصفح, الغفـــران, وَدَع سلام الله يفيض داخل قلبك.

قبلَ أنْ تستريح كلِّ ليلـة,
جـرِّد مِـنْ عقلـك أحـداثَ اليـومَ
كما تَخلَعْ عنكَ ثيابك.



54- دع صَلاة يسوع تشدُو داخلك

كلّ نظريَّة تُجرَّب عِلميًّا في المعمل. هكذا إيماننا المسيحي.

جَرِّب هذه التجربة. لتكُن آخِر كلمات تنطقها كلَّ ليلة هي صلاة يسوع؛ ''يا ربِّي يسوع, ابن الله, ارحمني''. استسلِم للنوم وعلى شفتيكَ تلك الكلمات. ما هو الشيء الأروع مِنْ أنْ تختِم يومك باسم يسوع؟

وعندما تستيقظ في الصباح, لتكُن أوَّل كلمات تنطقها هي صلاة يسوع. ما هو الشيء الأروع مِنْ أنْ تُرحِّب بيومِك الجديد باسم يسوع؟

وفي أثناء اليوم, إنْ كنتَ تتكلَّم أو تجلس أو تمشي أو تعمل أو تأكل, أو تنشغل بأيِّ طريقة ما, كرِّر تلاوة صلاة يسوع أو اسم يسوع فقط, في حُبٍّ وتوقيرٍ وهيام.

جَرِّب هذا الاختبار, واكتشف بنفسِكَ لنفسك ما اكتشفته أعدادٌ لا تُحصَى مِنْ قَبلِك, والذين كانت منهُم أميرة رومانيا الأميرة هيلانة, والتي كَتَبَت:

عندما أستيقظ صباحًا, فإنّ صلاة يسوع التي أبدأُ بها تجعلني أستقبل اليومَ الجديدَ بابتهاج.
عندما أطير في الجو أو أُسافر على الأرض أو أبحِر في البحار, هي الصلاة التي تشدو داخِلِي.
وعندَما أقفُ على المنبر لأُواجه المُستمعين, إنَّها هي الصلاة التي تُعطي الشجاعة.
وبعدَ انتهاء يومٍ شاق, بعده أخلد للراحة, فإنِّي أُسَلِّمُ قلبي ليسوع وأقول:
"يا ربّ, بين يديكَ أستودعُ روحي".
وعندما أنام, فإنَّني معَ دقَّات قلبي أُصلِّي: "يسوع".

بَعدَ أنْ تتنقَّى قلوبنا وأفكارنا بواسطة صلاة يسوع, فإنَّ أفكارنا تَسبَح كما يَسبح الدّلفين السعيد في البحر الهادئ.

55- ما أبدع هذا اليوم!

كَتَبَ ج. هوبَر J. Huber:

عندما سُئلتُ كيف حالك؟ كنتُ أجيب باستمرار, ''فوق الرائع'' . وصارت هذه فُكاهة بين أصدقائي.
ولكن هذه حقيقة, فأنا أستخدم تفكيرًا إيجابيًّا, ولذلك فإنَّ أيامي
حقيقة ''فوق الرائعة'' .
مُنذُ سنواتٍ مَضَت, بدأتُ أنْ أُشجِّع الناس كي يُردِّدوا في صمت عندَ استيقاظهم:
يوم اثنين مُدهِش. إنْ كنتَ تُردِّد هذه الجُملة قبل أنْ تنهض مِنْ فِراشك, فسوف يكون فعلاً ''اثنين مُدهِشًا'' .
ويوم الثلاثاء ردِّد العبارة: ثلاثاء رائع.
وهكذا عليكَ أنْ تتخيَّل وأنتَ راقدٌ على فِراشك قبل أنْ تنهض, كَمْ هو يومٌ عظيم يُعِدُّه الربّ لك لتفرح فيه,
وهكذا رَدِّد يوم الأربعاء: أربعاء عظيم.
وردِّد يوم الخميس: خميس فخم.
ويوم الجمعة ردِّد العبارة: جمعةٌ مُبهجة.
ويوم السبت ردِّد العبارة: سبتٌ فوقَ العادة.
ويوم الأحد ردِّد العبارة: أحدٌ جليل.
بترديدك هذه العبارات كلَّ يوم, فأنتَ تُغَيِّر حياتك إلى الأفضل.
إنَّ بيني Penny يُوضِّح فاعليَّة هذا الاختبار فيقول:

عندما تقابلتُ معها كانت هادئة وسلبـــيَّة, فاقتَرَحـــتُ
عليها أنْ
تُحيِّي كلّ يومٍ بتلك العبارات,
فَعَلَت ذلك.
لقد أصبحتْ أكثر إيجابيَّة, وأقرَّت بأنَّها أصبَحَت قادرة
أنْ تفعل
أيَّ شيء تريده.
صارتْ الآن فتاة ديناميكيَّة, مُديرة قسم مخازن, زوجـــة
محامي,
وأُمّ ناجحة.

ومهما كان اليوم, فهو: «اليوم الذي صنعه الربُّ, نبتهج ونفرح فيه.» (مز 118: 24)

اثنينٌ مُدهِش
ثلاثاءٌ رائِع
أربعاءٌ عظيم
خميسٌ فخم
جمعةٌ مُبهِجة
سبتٌ فوقَ العادة
أحدٌ جليل.

ج.هوبر
J. Huber



56- يُعطي أحبَّاءه نوماً

أليسَ مِنَ المُدهِش ما تصنعهُ راحة الليل في الإنسان! قد تكــون عظامنا: ''مُتعَبَة في المساء'', ثم ننهض في الصباح وقد تَجدَّدَ نــشاطنا فنجِد أنفسنا مُستعدِّين ليوم عملٍ جديد. والمشكلات التي تبدو أمامنا في المساء ''لا تُذلَّل'', يمكن أنْ نُواجهها في الصباح ونحلَّها بــسرعة مــعَ انبعاث يومٍ جديد. والأفكار التي كانت تتلاحق, تنتظم في ترتيبها. وقد يحدُث أنْ يُكتَب خطاب بسرعة بغضبٍ في المساء قبلَ أنْ نُعطِي أنفسنا الراحة اللازمة, وإذ بعدَ أنْ نعطِي أنفسنا الراحة الكافية في النوم, يجــد الخِطاب مكانه في الصباح في سلَّة المهملات, وكذلك القرارات الغبــيَّة في المساء تُبدَّد وتُطرد في الصباح بعدَ نومٍ بهِيجٍ عميق.

عندما يقابلني شخصٌ يجد صعوبة للنوم في الليل, فإنَّني أقتــرح عليه أنْ يُغلِق عينيه ليرى كمْ مَرَّة يمكنه أنْ يُردِّد الصلاة الربَّانية, وغالبًا ما يستغرقُ في النوم قبلَ أنْ يتلو المرَّة الثالثة أو الرابعة. وهذا لــيسَ لأنَّ الصلاة الربَّانية قد وُضِعتْ لتُستخدَم كتعويذة، وإنَّما كلمــات هــذه

«يُعطِي أحِبَّاءه نومًا.» (مز127: 1)

ليكُن لكَ شجاعة مُقابِل أحزان الحياة الشديدة, وصبرٌ مُقابِل الصغير مِنها, وعندما تفرغ مِنْ عملِكَ اليومي, اذهب لتنام في سلام, الله إلهكَ مُستيقِظ.

فكتور هوجو
Victor Hugo



57- دَورِيَّة الليل عليكَ يا ربّ

قدْ تكون واحِدًا مِنْ ضِمن ملايين مِن الذين لا ينامون في الليل نومًا عميقًا,هذا ما تُشير إليه المجلاَّت الطِّبِّيَّة العِلميَّة.

عندما تضايقَ داود لأعماقه بسبب ابنه المُتمرِّد أبشالوم, فإنَّه كَشَفَ لنا عن النوم العميق في واحدٍ مِنْ مزاميره: «بصوتي إلى الربِّ أصرخ, فيجيبني مِنْ قُدسه. سِلاه.

أنا اضطجعتُ ونمتُ، استيقظتُ لأنَّ الربَّ يَعضُدُني.» (مز3: 4 و5)

أنْ نطرح أمام الله متاعبنا ومـــشاعرنا ومخاوفنـــا الـــتي تمـــوج بالإحساس بالذنب, هذا هو أوَّل ما يلزمنا لأجل نومٍ عميق. ســـوفَ نكتشف مثل داود أنَّ الله يسمع لنا ويجيبنا, وصراخ ضميرنا المـــستمر سوف يُهدِّئه الله بغفرانه, والأُمور التي تسرق مِنَّا النـــوم وتُزعزِعنـــا, والظروف غير المُلائمة, كلُّ هذا يضمر ويذبُل, إذا ما تذكَّرنا وآمنَّا كما فَعَلَ داود, أنَّ:

''الربَّ يَعضُدُني''. إنَّه يعضدنا خاصَّةً بوعدِه أنَّه معنا دائمًا بحُبِّه.

تعذَّب رَجُلَ أعمال مَرَّات كثيرة بسبب قلقِه الذي كان يوصِّله إلى المرض, واكتشفَ يومًا كيف يخلص مِنْ روعِهِ المُتزايـــد. فبعـــدما كان يُعِدُّ نفسه للنوم كلّ ليلة, كان يركع ويُصلِّي قائلاً: ''يا إلهي, لقد بذلتُ قصارى جهدي طول النهار؛ عليكَ يا ربُّ دورِيَّةَ الليل''.

إنْ أعطيتَ الله ''دورِيَّةَ الليل'', عندئذٍ ''إذا اِضـــطجعتَ فـــلا تخاف, بَل تضطجِع ويَلذُّ نومك'' (أم 3: 24)

ليلـة نـومٍ عميقـة تـسبقها صلاة,

هـيَ أعظـم مِمحـاةٌ علـى



58- صَلاة للصَباح

كَتَبَ ر. كشمان R. Cushman:

تقابلتُ معَ اللهِ في الصباح فكان يومي رائعًا.
حضوره كان كإشراق الشمس كمجدٍ في صدري.
وطوال اليوم حضوره مستمر
وطوال الليل ظلَّ معي.
عَبَرنا معًا في هدوءٍ تام
بينما كان البحر مُضطربًا.
سُفُنٌ كان يُعصف بها وتُضرب
وسُفُنٌ أُخرى كانت في خطرٍ للغاية,
ولكن الرياح التي كان يبدو أنَّها تتقاذفها,
أتتْ بنا إلى هدوءٍ وسلام.
والآنَ أظنُّ أنَّني عرفتُ السرَّ,
إذ بعدَ أنْ تعلَّمتُ مِنْ طُرُق كثيرة مزعجة,
أنصحُكَ أنْ تبحَثَ عن اللهِ في الصباح,
إنْ كنتَ تريده معكَ طوال اليوم.

عند شقِّ الفجر

عنـد كـلِّ صـباح, ابـسط يديك هنيهةً

علـى عاتبة نافذة السماء

وحدِّق فـي إلهك.

وبرُؤيا داخل قلبك,

تقوَّ لتقابِل يومك.

كاتِب غير معروف

59- شَرِكة مَعَ الله

مَرَّت أرملة بظروفٍ صعبة جدًّا, فقد تركها زوجها ولها مِنهُ اثنا عشر طفلاً, ومع ذلك فقد أدارت أعمالها بنجاحٍ باهِر. سألها شخصٌ ما: ''كيفَ نجحتِ هكذا في أعمالكِ؟''. فأجابته: ''لقد دخلــتُ في شركةٍ وتضامُن''. فسألها بدهشة: ''تضامُن!''. فأجابتهُ: ''نعم''. فمنذُ سنواتٍ مَضَتْ, منذُ وفاة زوجي, دَخَلتُ في شركة تضامُن مــع الله, وتعاهدتُ معه وقلتُ له: ''عليَّ أنا أنْ أُدير العمل, وعليكَ أنتَ أن تهتمَّ به'', ومنذئذٍ وكلّ شيء يجري على ما يُرام.

« تـأمَّلوا زنـابق الحقـل كيــف تنمــو؟ لا تتعــب ولا تغزِل, ولكن أقول لكم إنَّـه ولا سـليمان فــي كـلّ مجـدِهِ كـان يلـبس كواحِدةٍ منهـا. فـإن كـان

(مت 6: 28 - 30)



60- الأمان في البحث عنْ مشيرين حُكماء

كَتَبَ دوروثيئوس الغزَّاوي بِخصوص الآية: ''الخلاص في كثرة المشيرين'':

لا يَعني بكثرة المشيرين أنَّه على الإنسان أنْ يستشير كلَّ أحد, ولكن على الإنسان أنْ يبحث عن النصيحة باستمرار مِنْ أولئك الذين يثق بهم أكثر.
كذلك عليه ألاَّ يسكت تجاه بعض الأمور بينما يتكلَّم عن الأخرى.
بل يجب عليه أنْ يكشف كلَّ شيء بوضوح,
وأنْ يستشير كما قلتُ في كلِّ شيء.
يوجد إذن سلام وأمان وخلاصٌ حقيقيٌّ في كثرة المشيرين.

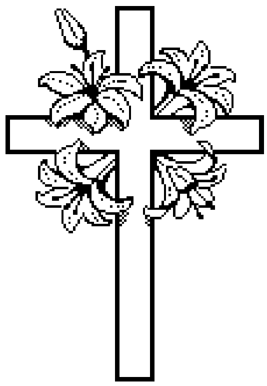
ارحمني يا ربُّ فإنِّي في ضيق

عيناي ذبلتا مِن الحزن

نفسي وجسدي مِن الألم

وحياتي تلفت مِن الكرب

أعداد مِن سِفر المزامير



61- الحياة تحت سِحر يوم الرب

سُئلَ شخصٌ مسيحيٌّ تقيٌّ, فقيرٌ ومريضٌ, عن السبب الذي يجعله سعيدًا, ويجعل وجه يشعُّ بالنور والفرَح والصفاء, رغم الظروف القاسية التي يعيشها, فأجاب: ’’أيَّام الاثنين والثلاثاء والأربعاء, أعيش تحت سِحر يوم الرب, وأيَّام الخميس والجمعة والسبت, أعيش في سرعة ترقُّب الفرح بيوم الرب, فكيف إذن ينتابني يأسٌ أو كآبة‘‘. عليكَ يا

أمِل إلـيَّ أذنـكَ, سـريعًا
أنقذنـي، كُنْ لـي صخرة حِصنٍ,
بيت ملجأ لتخليصي.

(مز 31: 1 و2)

62- نصيحة لليوم الجديد

ظنَّت امرأة أنَّها تكون في الصباح على درجة مِن الانشغال تجعلها لا تتمكَّن مِن الصلاة، إلى أن نَصَحَها صَديق أنْ تتلو الصلاة الربَّانيَّة مرَّتَين بالإضافة إلى المزمور الثالث والعشرين, وذلك أثناء الثلاث دقائق التي يستغرقها سلْق بيض الإفطار. ونحن أيضًا يمكننا أنْ نتلو صلاة بسيطة أو نردِّد بعض آيات قرأناها لتوِّنا مِن الكتاب المقدَّس, وهذا أثناء الاستحمام أو بينما نحلق ذقوننا أو أثناء ارتدائنا ملابسنا, وهكذا نضع أنفسنا في حضرة الرب, ونتوق باستمرار إلى حضورٍ أعظم.

اعتاد إيفاجريوس – أحد رهبان البرِّيَّة – أنْ يقول لتلاميذه: "لا تدعوا الشمس يشرق نورها إلاَّ والكتاب المقدَّس بين أيديكم".

كما كَتَبَ د. بول تورنييه Paul Tournier الطبيب النفساني

يقول ديتـــرخ بونهـــوفر Dietrich Bonhoeffer: ''لا يجـــب للمسيحيِّين أنْ يكون بدء يومهم مُحَمَّلاً بالهموم والأحزان التي تزعجهم باهتمامات العمل اليومي. في بداية اليوم الجديد يجـــب أنْ يقـــف الله ليتصَدَّر اليوم الذي صنعه. وكلّ ظلمات وخَبَل أحلام الليل تتقهقر أمام نور يسوع المسيح وكلمته المُنَبِّهة. كلّ إجهاد, كلّ عدم نقاوة, كلّ همٍّ وكلّ قلق يهرب أمامه''.

لا تخَـف المعركـة ولا تهرب منها، فإنَّه حيث لا كفاح لا فـضيلة, وحيـث الإيمـان والحُب لا يُجرَّبان, فهناك شكٌّ فـي حقيقـة وجودهمـا. إنَّهمـا يَظهـران, ويُبَـرهَن علـى وجودهما وسط الشدائد, أي وسـط الأحـوال الـصعبة والمأساوِيَّة, مِن الخارِج ومِن

63- **العالم يخدعنا بِحِيلِه**

تحكي قصَّة عنْ حفلة عيد ميلاد حدثت منذ عدَّة أعوام, حيث تجمَّع الأولاد ليأخذوا هديَّة مِن سانتا كلوز(بابا نويل). كان وسط الجماعة ولد أطوَل ستَّة بوصات عن الآخرين, وكان هذا الولد هو الولد الأبله في القرية, وكان جالسًا وفمه مفتوح وعيناه تحدقان, وهو ينتظر بشغف متى يُنادَى اسمه لينال جائزته. وُزِّعت الهدايا الواحدة تلو الأُخرى حتَّى كادت الهدايا تفرغ. بدأ الولد الأبله يشعر بإثباط الهِمَّة وكاد أنْ ينخرط في البكاء. وفي تلك اللحظة بالذات, والتي كان فيها سانتا كلوز مختبئًا خلف شجرة الميلاد, إذ به يظهر ويجذب علبة هدايا كبيرة وينادِي باسم الولد. امتلأ وجه الولد بالفرح وهو يخطف الهدِيَّة, وفكَّ الرباط للتو وفَتَحَ العلبة. يا للمفاجأة! امتلأ وجه الولد بنظرة ممتلئة بالحزن واليأس التام بدل الفرحة التي كانت تغمره, كان شخصٌ قد قرَّر

أنْ نضع كل رجاءنا وكل إيماننا في أي شخص أو أي شيء غير يسوع, هذا معناه نداءً لليأس.

هو وحده الذي يُعطي الفرح والحياة الأفضل. «كل مَنْ يشرب مِنْ هذا الماء يعطش أيضاً, ولكن مَنْ يشرب مِن الماء الذي أعطيه أنا فلن يعطش إلى الأبد, بل الماء الذي أعطيه يصير فيه ينبوع ماء ينبع إلى حياة أبدِيَّة.» (يو4: 13 و14)

إذا ما توقفنا عنْ الجري
وراء الماديات التي نظن أنها
تجتذب لنا السعادة، فسوف
تكون لنا أوقاتٌ سعيدة.

إديت وارتون
Edith Wharton

64- الله أعظَم!

أتى قائد مئة يومًا إلى يسوع وهو يؤمِن أنَّ الله أعظم مِن المرض الذي ابتُلي به ابنه وقال: «قُل كلمة فيبرأ غلامي».

إنْ كُنَّا نتذكَّر هاتين الكلمتين:

"الله أعظم"!

كم سيكون هناك تغيير في حياتنا, كم ستأخذ حياتنا شكلاً مختلفًا تمامًا.

دعني أشترك معكَ في هذه الشهادة الشخصيَّة:

يقول شخص: "الله أعظم".

أردُّ عليه: "أعظم مِنْ ماذا؟".

فيجيب: "عليكَ أنتَ أنْ تقول ... املأ الفراغات:

الله أعظم مِنْ خيبة الأمل,

الله أعظم مِنْ آمالك وأحلامك,

الله أعظم مِن اختباراتك وأفهامك وكل تصوُّرات أفكارك وعجيبٌ في كيفيَّة عمله,

الله أعظم مِن عائلتك،

الله أعظم مِن مجتمعك،

الله أعظم مِن خدماتك،

الله أعظم مِن قلبك, وهو يعرف كلَّ شيء".

مثل هذه الكلمة كَمْ غيَّرت نظراتي واتِّجاهاتي,

لقد وضعتُ بطاقة لاصقة على باب ثلاَّجتي تحمل الكلمتين:

الله أعظم!

وتركتُ البطاقة لتمدَّني بالعون طول العام.
خمِّن ماذا حدث؟
بعد أن ركَّزتُ اهتمامي على الله لا على أثقالي,
أتى بي الله إلى علاقة أكثر عُمقًا مِمَّا قبل،
أستطيع الآن أنْ أنظر إلى الخلف وأشكر الله على خيبة الأمل هذه التي قادتني لأكتشفه بطريقة جديدة.
حقًّا يا أصدقائي,
ليتكم تتعلَّمون هذا لأنفسكم,

الله أعظم!

«قُل كلمة فيبرأ غلامي».

أستطيع الآن أنْ أنظر
إلى الخلف, وأنْ أشكر الله
على خيبة الأمل تلك التي
قادتني لأكتشفه بطريقة جديدة.

ب. مانسفيلد
P.Mansfield

65- أعظم جهد تبذله هو أنْ تستدعيني

تحكي قصَّة عن مصنع نسيج كان الإعلان التالي ملصوقًا علـــى كلِّ ماكينة فيه: ''إذا تشابَكَت الخيوط, استدعِ كبير العُمَّال''. التحقت بالمصنع عاملة جديدة, وللتوِّ تشابَكَت الخيوط بطريقة رديئة, وكلَّمـــا حاولَت العاملة فكَّ التشابك, كلَّما ازداد الأمر تعقيدًا أكثر. وأخـــيرًا, وفي يأسٍ تام, بعد أنْ أضاعت وقتًا طويلاً, فإنَّها نادت طالبةً المساعدة. وعندما حضر رئيس العُمَّال سألها: لماذا لم تستدعيني مِنْ قَبْل؟ فأجابت وهي تدافع عنْ نفسها: ''لقد حاولتُ بكل جهدي''. فأجابها بابتسامة: ''تذكَّرِي أنَّ أفضل جهد تُقَدِّمينه هو أنْ تستدعيني''.

هذا يصدُق معنا أيضًا دومًا في حياتنا. عندما ندخل في ورطـــة, وتتشابك الأُمور معاً بالرّغم مِنْ محاولاتنا, فإنّ أفضل جهد نقدِّمه هو أنْ نُقَدِّم الموضوع لله في الصلاة وننساه, وبعد أنْ نضعه بين يديه, ننتظـــر مشورته وإرشاده.

الابتهاج ليس خطيَّة. إنَّـه
يبعد السأم لأنَّـه مِن السأم يتولَّـد
اليأس ولا يوجد أسوأ مِنْ هذا
اليأس يأتـي بكلِّ ما هو سلبي.

القديس ساروفيم ساروفسكي



66- الله أعظم مِنْ همومك

الله أعظم! أعظم مِنْ مرضك مهما كان. أعظم مِنْ أعمق إحباطاتك. أعظم مِنْ أعظم همومك. أعظم مِنْ أردأ أعدائك. أعظم مِنْ أعظم مشاكلك. أعظم مِنَ الحياة. أعظم مِنَ الموت.

الله أعظم! صَدِّق هذا! عليك أن تحيا به! أكِّدهُ! اطلبه بإيمان, واستخدمه كوِسادة تريح عليها نفسكَ المهمومة.

الله أعظم! وإنْ كان إلهكَ ليسَ أعظم, فيكون إلهك هذا الذي تؤمن به صغيرًا للغاية. ولا يكون هو الإله الذي يَصِفهُ الإنجيل, ولا الإله الذي تؤمن به الكنيسة.

يُرسِل لنا الله على الأرض آلامًا ضاغطة, وهذه الآلام تختطفنا مِنْ على الأرض, ومِنَ الأفضل أنْ نقول: تختطفنا مِن ارتباطاتنا المتزايدة بكلِّ ما هو أرضي. هذا يعني أنَّ الأحزان هي أيضاً هِبة مِنَ الله, فلماذا لا

الأُم أرسانيا
Abbess Arsenia



67- كان ليلاً!

مِمَّا له مغزى أنَّ رسالة الملائكة لرعاة بيت لحم وُجِّهت لهم في الليل. وكان ليلاً, ليس فقط لأنّ الشمس كانت قد غربت, ولكن أيضًا لأنَّ العالم كان مُكَفَّنًا بظلماتٍ روحيَّة وأخلاقيَّة.

وغالبًا ما يَستعلِن الله ذاته عندما تزداد الأُمور ظلامًا.

كان ليلاً في مصر عندما أعتق الله بني إسرائيل مِنْ عبوديَّة فرعون.

وكان ليلاً عندما سمع صموئيل صوت الله يدعوه ليكون نبيًّا لشعبه.

وكان ليلاً عندما أعطى الله داود بعضًا مِنْ أحلى مزاميره.

وكان ليلاً عندما صلَّى بولس وسيلا وترنَّما بالشكر لله في سجن

فيلبي.

وكان ليلاً عندما وُلِد المسيح في بيت لحم, عندما أعلن ملاك الربِّ البشارة العظيمة أنَّه قد أُعطى مُخلِّصًا.

إنَّ ميلاد المسيح قد حدث في واحدة مِنْ أطول وأظلم ليالي السنة. إنَّ ميلاده في عُمق الظلام إنَّما يقول لنا شيئًا. يقول لنا إنَّه في أعماق الظلام يمكننا أنْ نجد قوَّة الله ومجده, ويشهد على ذلك النجم الساطع فوق مغارة الميلاد المظلمة.

أتى يسوع في ظلام هذا العالم ليكون نور العالم. لماذا لا نفتح الباب وندعه يطرد ظلامنا؟

يستشهد الدكتور إم. سكوت بيك Dr. M. Scott.Peck بالمرشد الروحي الذي يقول:

"إنَّ الاكتئاب الذي يحوط بك, إنَّما هو مرتبط بعجرفتك وبرفضكَ أنْ تشكر. وهو يعتبر هذا واحدًا مِنْ أكثر التعليقات النافذة والثاقبة بخصوص الاكتئاب. ويكتُب: عندما تنبش وراء الاتضاع المُزيَّف السطحي لكثير مِن

إ

إ

68- مِنْ سُلطان الظُلمة إلى ملكوت النور

يشعر كثيرون مِنَّا أنَّه ليل: ليلٌ والهمُ مثبطة. ليـــلٌ والأخـــلاق متدنِّية. ليلٌ في مرضِك أو مرض أحد مِنْ أحبائك. ليلٌ في ضيقك وفي ما ومَنْ حُرِمتُ منه. ليلٌ وأنتَ محاطٌ بالوحدة والوحشة والإحـــساس بالذنب.

أمَّا رسالة الإنجيل فهي أنَّ فوق السُّحب القاتمة, الشمس تشرق. ويسوع – نور العالم – منتظرٌ أنْ يدخل حياتك ليخلِّصك مِن سلطان

يقول يسوع: «أنا قد جئتُ نورًا للعالم, حتَّى كلَّ مَنْ يؤمِن بي لا يمكث في الظلمة».

يقول القديس بولس: «إنَّ الله أنقذنا مِنْ سلطان الظلمة ونقلنا إلى ملكوت ابن محبَّته».

الجسم الإنساني يختبر قُوَّة جاذبيَّة شديدة في اتجاه الرجاء. ولهذا السبب فإنَّ سلاح الطبيب السرِّي هو أنْ يبثَّ الرجاء في المرضى, والرجاء هو المقوِّم الأساسي لأي وصفة طبِّيَّة.

نورمان كوزنز
Norman Cousins



69- قد يكون الاكتئاب نتيجة عدم اتِّزان كيميائي

الكلمة الإنجليزية "melancholy" والمُترجَمة بالعربيَّة:

القيامـــة تُظـهِـــر الغايـــة النـهائيَّة للكون, والمسيح القائم, مـستمر فـــي إعطائـــه النـــصرة علـى قُوَّة الشرِّ.

مورتون كيلسي
Morton Kelsey



70- ما الفائدة؟

عندما ينتابنا الاكتئاب, فإنَّنا نطرح أسئلة حزينة: ما الفائدة؟ لماذا أعيش؟ هذا بعينه ما تساءل به المُرَنِّم, ''نهارًا وليلاً أصرخ, وقد انكسَرَ قلبي عندما تذكَّرتُ الماضي. أرسل الله أمواج الحزن على نفسي. لمـــاذا نسيتني؟ لماذا عليَّ أنْ أستمرَّ في الألم؟ لماذا أنا حزينٌ جِدًّا؟ ولماذا أنا قِلِقٌ جِدًّا؟''.

ثمَّ إنَّه بعد أنْ عبَّر المُرَنِّم بمشاعره أمام الربِّ, فإنَّه قال: ''دعوتُ الربَّ فخلَّصني مِنْ جميع مخاوفي''.

إنَّه مِن الجيِّد أنْ نُعبِّر عنْ مشاعرنا أمام الله. إنَّه نوعٌ مُمتازٌ مِـــن العلاج النفسي. إنَّه أمرٌ يجلب الشفاء. وبالإضافة إلى مُشاركة الله لنا في الضيقة, فإنَّنا في احتياج إلى شخصٍ يقاسمنا آلامنا, مثل صديقٌ جَيِّـــد, كاهن ... إلخ.

لأجل ذلك وهبنا الله الكنيسة, جماعة شعب الله. نحن في حاجة إلى أشخاص يُحِبُّون, يعنون, يهتمُّون. هذه هي الكنيسة في موضوعها

يا ربَّ الحياة, ها أيّامٌ
نبلى فيها مِن الأحمال التي
نحملها على أكتافنا وتحنينا؛
عندما نرى الطريق كئيبًا ولا
نهاية له, والسماء قاتمةٌ
وتتوعَّد؛ وتكفُّ الموسيقى مِن
الحياة, ويغشى قلبنا الشعور
بالعزلة والوحشة, وتفقد
أرواحنا شجاعتها, نتوسَّلُ إليك
أفِض بنورِك على الطريق،
ووجِّه عيوننا إلى حيث السماء
ممتلئة بالوعود.

القدِّيس أغسطينوس



71- الاكتئاب جحيم

الاكتئاب جحيم. هو أوَّلاً جحيمٌ روحيٌّ مِنْ حيث إنَّه يفقدنا الرجاء في الخلاص. كما أنَّه يجعلنا نشعر بالعُزلة وبأنَّنا غير محبوبين تمامًا. وهو ثانيًا جحيمٌ فيزيقيٌّ وعاطفيٌّ عندما نفكِّر في أعراضه المختلفة المُؤلِمة:

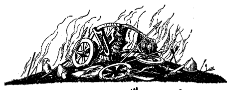
- *حزنٌ مستمرٌّ, لا رجاء, مزاجٌ خاوٍ.*
- *فقدان المُتعة.*
- *فقدان الطاقة وازدياد الإجهاد.*
- *نومٌ مُزعِج.*
- *اضطرابٌ في الأكل.*
- *صعوبةٌ في التركيز والتذكُّر وأخذ القرارات.*
- *الإحساس بالذنب وعدم القيمة والعجز.*
- *أفكار في الموت والانتحار.*
- *التهيُّج والصراخ المتوالي.*
- *صداعٌ مزمِنٌ وآلام.*
- *فقدان تقدير الذات.*
- *الانسحاب والوَحشة.*
- *غضبٌ غير مُنضبـــط.*
- *اتكال كامل على الآَخرين.*
- *شعورٌ بالتعب.*
- *إشفاقٌ على الذات واتّهامٌ مُضادٌ للذات.*
- *انشغال البال بالخطيَّة.*

وإذ نُسحَق مِنْ هذه الأعراض, فنحن نحتاج أنْ نتـــذكَّر أنّ الله أعظم ويستطيع أنْ يساعدنا أنْ نتغلَّب عليها.

أعظم خطيئة هي اليأس مِنْ مراحم الله وقُوَّته, وأنْ نضع حـــدّاً لله, بينما الله غير محدود.

عندما نزل المسيح إلى الهاوية، فإنَّه أباد الجحيم وفتح لنا الفردوس. إنَّه الواحِد الوحيد الذي يمكنه أنْ يحطِّم جحيم اليأس. إنَّ نعمته كليَّة الرحمة, كليَّة القُوَّة, لا حدَّ لها.

أعظم كلمة تجديف
يمكننا أنْ نستخدمها هي:
اليأس



72- حقائِق مُشجِّعة بخصوص اليأس

عندما نجوز ساحات اليأس المُظلِمة, علينا أنْ نتذكَّر:

ضوء الشمس موجودٌ عند نهاية النَفَق.
مهما كانت الغيوم في هذا اليوم, فالشمس لا زالت تُضيء فوقَ الغيوم السوداء.
مِنَ النادِر أنْ يكون الاكتئاب قاتلاً؛ إنَّنا نرغب فقط أنْ نموت.
الاكتئاب يُروِّع مِنْ بلايانا, ويحاول أنْ يقنعنا أنْ نيأس أكثر جدًّا مِمَّا نحن عليه في الواقع.
الاكتئاب هو مِثل أنْ ننظر إلى الحياة مِنْ خلال نظَّارة سوداء.
الاكتئاب هو الجحيم لأُولئك الذين نحبُّهم.

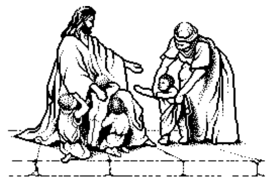
حاوِل أنْ تُشجِّع الذين يعانون مِنَ الاكتئاب بقدر ما تستطيع. لا

أشِر لهُم على الشمس sun وعلى يسوع الابــن son. إنَّهمـــا واحِد.

يقول يسوع: «أنا هو نور العالم, مَنْ يتبعني لا يمشي في الظُلمة بل يكون له نور الحياة».

نحن لسنا كائنات بَشَرِيَّة
لنا خِبرة روحِيَّة, نحن كائنات
روحِيَّة لنا خِبرة بَشَرِيَّة.

الأب بيير تايِلهارد
Pierre Teilhard



73- وباء القرن العشرين

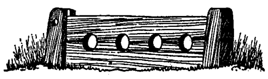
يلزم أنْ نختبر الاكتئاب حتَّى يمكننا أنْ نعِي الكَرب الناتج عنــه. إنَّ أُولئك الذين يَسخرون به أو يُقلِّلون مِن شأنه لَمْ يجوزوه.

إنَّ 60% مِنْ حالات الانتحار سببها الاكتئاب.

والقدِّيس يوحنا ذهبي الفم يصف الاكتئاب على أنَّه سيِّدٌ مُستبد,

الاكتئاب جلاَّدٌ لا يتوقَّف, يستنزف قُوَّة وحيوِيَّة الروح.

القدِّيس يوحنا ذهبي الفم



74- الرجاء المسيحي هو عامل ضروري لقهر الاكتئاب

لا يمكن للإنسان المسيحي أنْ يحيا بلا رجاء.

"الرجاء مرساة النفس" (عب6: 19)

يقول د. فكتور فرانكل Dr. victor Frankl، وهو مِن الذين تبقَّوْا أحياء في معسكرات الاعتقال، إنَّ أهم شيء يجعل الإنسان على قيد الحياة هو الرجاء.

إنَّه رأى مئات مِن النُزلاء يموتون – ببساطة – لأنَّهم فقدوا الرجاء, أمَّا الذين ظلُّوا على قيد الحياة, فبسبب أنَّهم ظلُّوا مُتمسِّكين بالرجاء.

يقول القدِّيس بولس: «لأنَّنا بالرجاء خلصنا.» (رو8: 24)

يمكن للإنسان أن يحيا ثلاثين يومًا بدون طعام,
ويمكن للإنسان أن يحيا أكثر بقليل مِنْ ثلاثة أيَّام بدون ماء,
ويمكن للإنسان أن يحيا ثلاث دقائق بدون هواء,
ولكن بلا رجاء فإنَّ الإنسان يمكنه أن يُدمِّر نفسه في وقتٍ أقل.

لا يُمكن لشيء أنْ يُبقي على حياة الإنسان ويُغذِّيها سِوى الرجاء. بلْ وإنَّ التجربة بيَّنتْ أنَّه حتَّى الفئران عندما توضع في أوضاعٍ تُبرهِن أنَّه لنْ يُسمح للفئران بالهروب, فإنَّها تفقد حيوِيَّتها للبقاء طويلاً, وسريعاً ما تستسلِم للموت, موت ناتج عنْ فقدان الرجاء.

يقول الأطباء إنَّ فقدان الرجاء يعجِّل بقدوم الموت للمرضى. إنَّ ما يحتاجه كلّ مريض هو قليلٌ مِن الرجاء.

لا يوجد مَنْ له سلطان أنْ يمنع الرجاء عنِ الآخرين. يقولون إنَّه حيث الحياة هناك يكون الرجاء, ولكن العكس هو الأصدق, إنَّه حيث الرجاء هناك تكون الحياة.

يقول شخصٌ ما: ''مِثل الأُكسجين للحياة, هكذا الرجاء لمعنى الحياة البشرِيَّة... وكما أنَّ مصير الإنسان يعتمد على الإمداد

عندما نكون في ضيقٍ أو في يأسٍ, أو عندما نفقدُ الرجاء, علينًا أنْ نعمل ما عمله داود, نسكب أمام الله قلوبنا ونُكلِّمه عن احتياجاتنا, ونُخاطبهُ عن احتياجاتنا كما هي (انظر مز141: 2). ولأنَّ الله يستطيع أن يتعامل معنا بحِكمة, فإنَّنا نعترف له, إنَّه هو الذي يجعل أتعابنا سهلة الحَمْل, كما يستطيع أنْ يُخلِّصنا مِنَ الغمّ الذي يُحطِّمنا ويُدمِّرنا.

القدِّيس هيزيكيوس
St. Hesychius

75- إزهاق الأرواح

بتحليل المعلومات التي وردَت مِنْ هيئة الدفاع الأمريكيَّة, نستطيع أنْ نُدرِك ما حدث لـِ 9000 جندي أمريكي في معسكرات السِّجن في كوريا. لقد تبيَّنَ أنَّ هؤلاء السجناء الأمـــريكيين تكبَّـــدوا أعلـــى مُعدَّلات في الوفيَّات أكثر مِنْ أي حرب حدثت في التاريخ الأمريكي.

ماتَ ما يقرُب مِنْ 38% مِنْ هؤلاء المـــسجونين, لا بِـــسبب جوع أو إعدامٍ جماعيٍّ, إنَّما بـــِسبب مَرَض نفسي لا يعطيه الأطباء أيَّ اسم. لقد سَمَّي الجنود هذا المرض قطع الأمل والاستـــسلام وفقـــدان الرجاء. عندما يصبح السَّجين يائسًا أو يُعاني مِن الحنين إلى الوطن, فإنَّه كان يتكدَّر ويذهب بنفسه إلى ركنٍ مِنَ الزنزانة, ويضع الغطاء علـــى رأسه ويُوَجِّه وجهه تجاه الحائط، وهكذا إذ يستـــسلِم تمامًـــا للقنـــوط واليأس, فإنَّه يموت في الغالِب خلال 48 ساعة فقط.

تقول التقارير إنَّه لَمْ يسبق أنْ وُجِدَت مِثل حالة هؤلاء المساجين الذكور الذين كان عمرهم يتراوح فيما بين 18- 22 عامًا. كانـــت خُلاصة هذه الدراسات الميدانيَّة هو أنَّ هؤلاء الشباب لَمْ تكن توجَد لهم أيّ موارِد أوْ تدابير داخليَّة كان يُمكنها أنْ تعطيهم الشجاعة ليرتفعـــوا فوق تلك العواقب الصعبة المرعبة التي في السِّجن.

لا يوجَد ما يُقَوِّي في أوقات اليأس الشديد مِثلَ الإيمان الذي لا يهتزّ في حِكمة الله ومقاصده وحِمايته.

يقول النبيُّ إشعياء: «هوذا الله خلاصي فأطمئن ولا أرتعــب.» (إش 12: 2)

وإذ يفقد الإنسان هذه الثقة, فإنَّه يتهاوى أسفل ميــاه الهزيمــة واليأس القارِسة والكئيبة.

«أطمئنُ ولا أرتَعِب».

(إش 12: 2)

76- التفاؤل المسيحي

لا يمكن أنْ يوجد مسيحي حقيقي ويكون متشائمًا. إنَّ التفاؤل المسيحي لا يوضع أساسه عل رغبة سطحيَّة ولا على رجاءٍ كاذب. بل إنَّه ينبني على الله, وما فَعَلَه في شخص يسوع, وما يمكنه أنْ يفعله لنا.

الله الذي بمحبَّته الغافِرَة يمحو الخطِيَّة.

يقول يسوع: «في العالم سيكون لكم ضيق, ولكن ثقوا أنا قــد غلبت العالم.» (يو16: 33)

يقول بولس الرسول: «لأنَّنا قد ألقينا رجاءنا على الله الحيِّ الذي هو مُخلِّص جميع الناس ولا سيَّما المؤمنين.» (1تي 4: 10)

إنْ وُجِد اليوم مَنْ هو بلا رجاء, فإنَّ هذا يكون بسبب أنَّه يعيش كما لو كان إلهه ميِّتًا. وقد عبَّر القدِّيس عنْ هذا حسنًا عندما وصف غير المؤمنين بقوله: «كنتم لا رجاء لكم وبلا إله في العالم» (أف 2: 12). يقول القدِّيس بولس إنَّه بدون إله يعني أنْ تكون بلا رجاء. وقد سَبَقَ أنْ ذَكَرنا أنَّ أعظم كلمة تجديف في شناعتها هي: لا رجاء. وعندما نصف أي شخص أو أي موقف أنَّه بلا رجاء, فإنَّنا بهذا القول نغلِق الباب بعُنفٍ في وجه الله.

«لأنَّنا قد ألقينا رجاءنا
على الله الحيّ الذي هو
مُخَلِّص جميع الناس».

(1تي 4: 10)

77- رجاؤنا المُفرِح

إنَّ آمالنا مِنْ جهة احتياجاتنا ورغباتنا الأرضِيَّة هي أمرٌ جيِّد. لأنَّه لكل شخص أنْ يرجو وأنْ يعمل لأجل صحَّة أفضل, ولأجل النجاح في وَسَط الأُسرة والعمل. ولكن يوجد رجاء أسمى وأبدِي, هذا الرجاء الذي وحده يُعطِي معنى واتِّجاهًا للحياة.

وهذا هو رجاؤنا في الله الذي: «هكذا أَحبَّ العالَم حتَّى بذل ابنه الوحيد لكي لا يهلك كلّ مَنْ يُؤمِن به, بَلْ تكون له الحياة الأبديَّة.» (يو 3: 16)

إنْ لَمْ يوجَد إله, أوْ إنْ لَمْ يكُن الله يهمُّه العالم الذي خلقه, ما كان يسوع قد جاء! ولكنَّه جاء! ولأنَّه جاء, فلهذا يوجد رجاء.

إنْ لَمْ توجد توبة أوْ مغفرة, فلن يوجد أيَّ رجاء في الحياة لأيِّ شخص مِنَّا. وإنْ كان الموتُ يُعلِن النهاية, لأصبحت الحياة ''قصَّة يرويها أبلَه''.

لنا في يسوع الغفران والحياة. إنَّه رجاؤنا, رجاؤنا المُفرِح, وهو كذلك خلاصنا. مِثل هذا الرجاء يدفع اليأس إلى الخارج.

إنَّنا نحتاج لأن نأتي إلى كلمة الله كلَّ يوم, ولأن نُغذِّي أرواحنا بها. يقول يسوع: «ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان, بل بكلِّ كلمة تخرج مِنْ فم الله.» (مت 4: 4)

وكما يحتاج الجسد كلّ يوم إلى الغذاء, هكذا الروح. والروح المُصابة بسوء التغذية تميل نحو اليأس, جسديًّا وروحيًّا.

إنْ لَمْ توجد توبة أوْ غُفران, فلنْ يوجد أيّ رجاء في الحياة لأيِّ شخص.

78- لا نحزن كالباقين الذين لا رجاء لهُم

يُخبـــِرنا القدِّيس بولس عن المسيحيِّين أنَّهم أشخاص يعيـــشون بالرجاء, ويقول: «لا تحزنوا كالباقين الذين لا رجاء لهُم» (1تـــس 4: 13). ويقول إنَّ: «كلّ ما سبق فكُتِب, كُتِب لأجل تعليمنا, حتَّـــى بالصبر والتعزية بما في الكُتب يكون لنا رجاء.» (رو 15: 4)

جاء يسوع ليُحضر لنا الأخبار السارَّة عن الرجاء. ووهبنا نظرة رجاء عن الله. ونظرة رجاء عن الإنسان, ونظرة رجاء عن التاريخ الذي سوف يبلغ أوجَه في مجيء المسيح الثاني.

عندما سافر الإسكندر الأكبر إلى أحد مُعسكراته في الشرق, فإنَّه وزَّع جميع أنواع الهدايا إلى أصدقائه. ومِنْ سخائه, فإنَّه وزَّع تقريبًا كلَّ ما يمتلكه. وعندئذ قال له واحدٌ مِنْ أصدقائه: ''سيِّدي, لنْ يتبقَّى لـــكَ شيئ''. فأجابه: ''كلاَّ, لا زال عندي الرجاء''.

إنْ فقد المسيحي كلَّ شيء, فعليه ألاَّ يفقد أبدًا رجـــاءه في الله, الذي تكفي نعمته لكلِّ الأشياء, وقُوَّته في الضعف تُكمَل.

لا توجد مواقف يائسة بلا رجاء؛ ولكن يوجد أشخاصٌ زرعوا اليأس مِنْ حولهم, ولنْ يوجد أبأس مِن المسيحي الذي بلا رجاء.

قال شخصٌ ما: "إنَّ الآلام تصبغُ كلَّ الحياة, أليسَ كذلك؟". والإجابة هي: "نَعَم, إنَّها تفعل ذلك, ولكن عليَّ أنْ أختار اللون". اللون الذي يختاره المسيحي هو الرجاء.

«لماذا أنتِ مُنحنية يا نفسي, ولماذا تئنِّينَ فِيَّ, ترجَّي الله لأنِّي بعد أحمده, خلاص وجهي هو إلهي.» (مز42: 11)

الآلام تصبغُ كلَّ مناحِي الحياة, أليسَ كذلك؟ نَعَم, إنَّها تفعل ذلك, ولكن عليَّ أنْ أختار اللون.

79- نورٌ عظيمٌ في أرضٍ دامِسة الظلام

يقول إشعياء النبي: «الشعب السالك في الظلمة أبصرَ نورًا عظيمًا, الجالسون في أرض ظلال الموت أشرَقَ عليهم نور» *(إش 9: 2). النور العظيم الذي أشرق على أُولئك السالكين في الظلمة هو يسوع.*

«لأنَّ الله لَمْ يُرسل ابنه إلى العالم ليَدين العالم, بلْ ليخلُص به العالم.» *(يو3: 17)*

المسيحُ رجاؤنا. يحيا المسيحي دائمًا في رجاء, لأنَّه لا يشعُر أنَّه مسجون في قاعة مِن القلق لا يوجد لها منفذ أو مخرَج. إنَّه وجدَ الطريق إلى الخارج بالمسيح. وهو يَعلَم أنَّ جميع الأشياء بما في ذلك الآلام والشرور يمكنها أنْ تعمل معًا للخير لأُولئك الذين يُحبُّونه ويتعاونون معه. وهو يَعلم أنَّه لا شيء في كلّ الخليقة – ولا حتَّى الموت – يمكنه أنْ يفصله عنْ مَحبَّة الله في المسيح يسوع. وهو يَعلم أنَّ آلام الزمان الحاضِر لا تُقارَن بالمجد العتيد أنْ يُستعلَن لأُولئك الذين يضعون رجاءهم في المسيح يسوع. ونبرةُ الرجاء التي لها الصَّدى في كلّ الأناجيل هي: "تعالَ".

يقول الله للإنسان: "تعالَ, تعالَ".

"تعالَ لأنَّ العَشاء مُعَدّ الآن للجميع.
تعالَ واشرَب مِنْ ماء الحياة مجَّانًا.
تعالوا إلَّي يا جميع المُتعَبين وثقيلي الأحمال وأنا أُريحكم.
تعالوا رِثُوا المُلك المُعدّ لكم منذ تأسيس العالَم.
تعالَ أيُّها الحزين مهما كان وَهنك,
تعالَ إلى عرش النِّعمة واركع بحِرارة,
هناكَ ائتِ بقلبك المجروح,
هناكَ تكلَّم عنْ آلامك وضيقك,
فالأرض لا يوجد بها حزنٌ لا تقدِر السماء أنْ تشفيه".

هذا هو رجاؤُنا.

في غاية الأهمِّيَّة, ولو مِنْ جهة النظر الطبيعيَّة, أنْ يتعلَّم الأولاد أنْ يُواصِلوا يومِيّاً الاتِّصال بالله. إنَّ مثل هذه العادَة تُهدِّئ النفس وتُقَوِّي الروح, أكثر مِنْ أيِّ وسيلة أُخرى طبيعيَّة يعرفها الإنسان.

الجمعيَّة الطبيَّة البريطانيَّة



80- نَعلَم مَن الذي يُمسِك بالمُستقبَل

الرجاء المسيحي هو الثقة في الله, والرَّغبة بأنْ يُعهد له بكلِّ ما يتعلَّق بغدِ حياتنا. إنَّه رجاء واقعي يُدرك بالتمام أنَّ الغد قد يكون أفضل مِنَ اليوم, قدْ نتألَّم غداً, قدْ نفشل غداً, قدْ نموت غداً, ولكنَّ الله سوف يكون معنا في الغد كما كان معنا اليوم, يُؤازرنا,

يَرفعنا,
يسندنا بأذرعه الأبديَّة,
يُخرِج الخير مِنَ الشرّ,
ويهبُ الحياة مِنَ الموت.

إنَّنا لا نَعلَم ماذا يَحمِله لنا الغد, ولكنَّنا نَعلَم مَن الذي يَحمِل

يقول شخصٌ ما: إنَّ أردأ خطِيَّة هي أنَّك لا تُؤمِن أنَّك محبوب, لأنَّ هذا هو بداية اليأس. لأنَّك عندما لا تُؤمِن أنَّك محبوب, فلن يُوجَد رجاء, ولكن اليأس فقط. ثِق أنَّك محبوب, محبوبٌ جدًّا, محبوبٌ محبَّة شخصِيَّة, محبوبٌ محبَّة أبديَّة, مِنَ الإله العظيم الذي خَلَقَك وفداك وباستمرار هو لا يبعُد عنكَ إلاَّ مسافة صلاة.

لا نَعلَم ما الذي يَحمِلهُ لنا الغد, ولكنَّنا نَعلَم مَن الذي يَحمِل الغد.



81- إيجاد فلسفة مُقابِل عواصِف الحياة

لا يُمكِن للإنسان أنْ يمضي قُدُمًا في الحياة دون أنْ ترتقي فلسفته مِنْ جهة العواصف. هل تقصُد أنَّه توجد فلسفة بخصوص العواصف؟ نعم!

العواصف تجعَل الخشب متينًا.

العواصف تتسبَّب في حرث الأرض جيِّدًا.

العواصف أُعطِيَت لتجربة الجنس البَشرِي.

العواصف عنيفة, ولكن أعظم شيء فيها هي أنَّها تبني الحياة وتجعلها متينة.

كان شخص يبحث عنْ أقوى أنواع الخشب وأكثره متانة, فوجده على قِمَّة جبل عالٍ, حيث العواصف الشديدة. وحيث الأشجار تُقاوِم الرياح الشديدة, فإنَّها تُنَمِّي جذورًا عميقة, وتُكوِّن خشبًا متينًا.

مَن الذي لَمْ يُواجه العواصف في الحياة؟

- *عواصف التجربة,*
- *عواصف الفشل,*
- *عواصف الأحزان,*
- *عواصف المَرَض؟*

لَمْ يأتِ يسوع ليمنع عنَّا العواصف. بلِ ليقف معنا في عواصف الحياة.

قدْ تسحقنا العواصف بَدَنِيًّا أو عاطفيًّا أو روحِيًّا؛ ولكن وسط ضراوتها يوجَد يسوع ليساعدنا كي نرتفِع فوقها. وهو يقول لكلِّ مُؤمِن: "تقوَّ, أنا هو, لا تَخَفْ".

العواصف شديدة, ولكن



82- الأتون المُتَّقِد

توجد قِصَّة في العهد القديم عن ثلاثة فِتية يهود أُلقوا في أتون نارٍ مُتَّقِد لأنَّهم رفضوا أنْ يُساوِموا مِنْ جهة إيمانهم بالإله الواحِد الحقيقي ويعبدوا تمثال نبوخذنصَّر الذهبي (دا 3: 13 - 30).

ونقرأ القِصَّة:

«عندما نظر المَلِك في الأتون فإنَّه صرخ أَلَمْ نُلقِ ثلاثة رجال موثقين في وسط النار ... ها أنا أنظر أربعة رجال محلولين يتمشّون في وسط النار وما بهم ضرر ومنظر الرابع شبيه بابن الآلهة.» (دا 3: 24 - 25)

نحن نُؤمِن أنَّ الشخص الرابع كان المسيح المُخلِّص, عمانوئيل. إنَّ الله معنا دائمًا وخصوصًا في أتون تجارب الحياة المُتَّقِدَة.

ليسَ لديَّ إجابات كافِية وشافِية ومُقنِعة بخصوص مُشكلة الألم في الحياة, ولكنَّني أُومِن أنَّ الرابع الحاضِر - ابن الله - يستمرَّ ليمشي معنا في أماكن الحياة الصعبة.

يقول الربُّ: «*إذا اجتزتَ في المياه فأنا معك... إذا مشيتَ في النار فلا تُلْذَع واللهيب لا يحرقك*» (إش 43: 2). ومِن المُعَزِّي أنْ نُلاحِظ أنَّ الفتية الثلاثة خرجوا مِن النار دون أذًا, ولا رائحة دخان كانت فيهم. أمَّا الشخص الآخر, الرابع الحاضِر, الذي نُؤمِن أنَّه المسيح, ظلَّ حقًّا هناك في الأتون, وهو لا يزال هناك ينتظِر, ليُعَزِّي ويحمِي كلَّ مَنْ يجتاز الأتون المُتَّقِد مِن النار الحارِقة.

عندما أبصر المَلِك نبوخذنصَّر الفتية الثلاثة يخرجون مِن الأتون أحياء, صاح: «*ليسَ إله آخَر... يستطيع أنْ يُنَجِّي هكذا*»!

«ليسَ إلهٌ آخَر يستطيع أنْ يُنَجِّي هكذا».

(دا 3: 29)



83- الخلاص ليس مِن النار، بَلْ بالنار

لَمْ يُنقِذ الله الثلاثة فتية اليهود مِن أنْ يُلقوا في النار, ولكنَّه حفظهم داخلها (دا 3: 13 - 30).

أصغِ إلى شهادة شخصٍ ما: جلستُ يومًا في عيادة طبيب,

نحنُ نُصَلِّي كثيرًا ليُنقذنا الله قبلَ أنْ ندخل النار, إلاَّ أنَّ المسيحيين لَمْ يوعَدوا بحياة خالِية مِن المصاعِب. يقول يسوع: «*في العالَم سيكون لَكُم ضيق*» (يو 16: 33). وعندما ندخُل في نار الأتون المُحرِق, فإنَّ الربَّ سوف يكون حقًّا هناك معنا في الأتون, يُعِدُّ لنا الخلاص ويُهيِّء لنا القيامة.

افترِض أنَّ الثلاثة فتية هؤلاء قدْ فقدوا إيمانهم وشجاعتهم واشتكوا قائلين: ''لماذا لَمْ يحفظنا الله حتَّى لا ندخُل الأتون؟''. كانوا سوف يَحترقون, وما كان الله تَمجَّد. إنْ كانت هناك تجربة كبيرة في حياتك, فلا تتقبَّلها بروح هزيمة, ولكن استمِر أنْ تطلب النّصرة بإيمان مِن الله القادِر أنْ يجعلك أعظم مِنْ مُنتصِر, والله سوف يُظهِر انتصارًا مجيدًا في حياتك.

ليتنا نتعلَّم أنَّ الله في جميع المواقف الصعبة التي يُدخِلنا فيها, إنَّما يُهيِّء لنا فُرَصاً لنتدرَّب على الإيمان به, هذا الإيمان الـــذي يقودنـــا إلى نتائج حميدة, ومِنْ ثمَّ يتمجَّد اسمه عالِيًا.

تُستخدَم النـار لتـصهر المـواد, ولِتُنَقِّـي الـشوائب, ولتجعـل الأشـياء ليِّنـة. إنَّ الله هـو تلـك النـار التـي تـصهرنا وتُشَكِّلنا لنكون علـى صُورته المجيدة.



83- مُنكسِرٌ ومُنسَحِقٌ

«*الذبيحة لله روح مُنسحق, القلب المُنكسِر والمُتواضع لا ترذله يا الله*» (مز 51: 17). يحدث أحيانًا أنَّنا لا نُدرِك محـــدودِيَّتنا واتّكالنـــا المُطلَق على الله, إلاَّ مِنْ خلال أنْ ننكسِر ونُسحق إلى نُقطـــة اليـــأس. وأحيانًا لا نُخضِع نفوسنا أمام الله إلاَّ عندما ننكسِر.

«*الربُّ قريبٌ مِنْ المُنكسِرِي القلـــوب, ويُخلِّـــص المُنـــسحِقِي الروح*» (مز 34: 18). كمْ يكون الله أكثر قُربًا مِنَّا عنـــدما نكـــون

يقول أحد القدِّيسين:

"وَهَبتُ يسوع قلبًا مُنكسرًا,
فأخذه وأعطاني حياة جديدة وجميلة".
إنَّها انكَسَرَتْ لتكون:

- *أكثر جمالاً,*
- *أكثر قداسة,*
- *أكثر تقوى,*
- *أكثر تواضُعًا,*
- *أكثر فهمًا,*
- *أكثر إدراكًا,*
- *أكثر حساسية,*
- *أكثر انفِتاحًا على نعمة الله.*

ليسَ مِنْ سببٍ أنْ نيأس,
لأنَّ المسيح قد قهر كلَّ شيء,
أصعدَ آدم وفكَّ حوَّاء وأماتَ
الموت!

القدِّيس ساروفيم ساروفسكي



85- لُغة العناية الإلهيّة

يعمَل فَشلنا ونجاحنا معًا بطريقة إيجابــِيَّة, وهما مُنقادان مِن الله القادِر على كلِّ شيء لأجل خلاصنا.

الخسائر الزمنِيَّة ليست خسائر روحِيَّة:

- *الشقاء,*
- *الحُزن,*
- *الألم,*
- *المَرَض,*

هي لُغة العناية الإلهيَّة, هي شفرَة سِرِّيَّة, وعندما تُحَلُّ فإنَّها تنطق بـــ:

- *القيامة,*
- *الفرح,*
- *المجد الأبَدِي.*

كما يحدُث في الطبيعة,
حيثُ توجد سُحُبٌ في السماء,
ويظلــم نـــور النهـــار, إلاَّ أنَّ
السُحُب لا تـدوم فـي السماء,
ولكنَّهـا سـريعًا مـا تنقـشِع,

ب

القدِّيس يوحنا كرونستادت



86- الاكتئاب والخطِيّة

هل مُمكِنْ أنْ يكون الاكتئاب خطيَّة؟ نعم, إنْ سمحنـــا لـــه أنْ يقودنا إلى اليأس.

يكتُب القدِّيس يوحنا الدرجي ويقول: "مِن المُمكِن أن يـــؤدِّي الاكتئاب إلى اليأس... والقنوط يبدأ بفقدان الإحساس بالهدف وينتهي باليأس والموت الرُّوحي... اليأس هو أشرَّ الخطايا..." لذلك يجب علينا ألاَّ نسمح للاكتئاب أنْ يُؤدِّي إلى اليأس.

ويكتُب القدِّيس بولس: «*حُزن العالَم يُنشئ يأسًا, أمَّا الحـــزن الذي بحسب مشيئة الله فيُنشئ توبة*». هذه التي بـــدورها تُـــؤدِّي إلى الغفران والسلام مع الله والناس.

فالاكتئاب بسبب الخطيَّة يمكن أنْ يكون صالِحًا إنْ كان يقودنا إلى التوبة. ومِن ثمَّ يمكننا أنْ نقول إنَّه يوجَد مِنْ جهة الخطيَّة نوعان مِن

ونختِم هذا الفصل باقتِباس مِنْ كِتاب القدِّيس يوحنا الـــدرجي: ''التوبة أُخت الرجاء, وهي هجران اليأس وتجديد الأمَل''.

حُزن العالَم يُنشئ موتًا,
والحزن الذي بحسب مشيئة
الله, يُـــؤدِّي إلــــى الغُفـــران
والسلام.



87- نوبات اليأس

نقرأ في الكتاب التقليدي المسيحي العظـــيم: ''الحـــرب غـــير المنظورة'':

''*إذا انتابتكَ حقًّا نوبات اليأس,*
أسرِع لتتحقَّق أوَّل كلّ شيء أنَّها هجمات مِنْ عمــل العدوِّ,
وهي ليست نتائج طبيعيَّة ناتجة عنْ تذكُّرك لخطاياك,
لأنَّ النتائج الطبيعيَّة لتذكُّر الخطايـــا هـــي الاتِّـــضاع,
الانسحاق, انكسار القلب بسبب أنَّنا عصينا الله الرحيم

لذلك فإنَّ هذا التذكُّر إنَّما يقود أيضًا إلى المخافة,
وهذه المخافة لا تُطفِئ الرجاء في مراحم الله,
وهي إذ تمتزج بها, فهذا يُؤدِّي إلى إيمان جريء في الخلاص,
وهذا ينْزع كل إحساس بالنبذ والطرد.
إنْ عرفتَ هذا, سوفَ تُدرِك باستمرار أنَّ كلَّ تذكُّر للخطايا يأتي مِن الشيطان هو قادِر أنْ يُحزِن الإنسان ويغمَّه ويلقيه في اليأس".

"وليسَ ذلك فقط, بَلْ نفتخِر أيضًا في الضيقات, عالِمين أنَّ الضِّيق يُنشئ صبرًا, والصَّبر تزكِيَة, والتَّزكِية رجاء, والرجاء لا يُخزِي, لأنَّ محبَّة الله قد انسكَبَتْ في قلوبنا بالروح القُدُس المُعطَى لنا".

(رو 5: 3 - 5)



88- الله يُقيمُنا مِنْ سقطاتِنا

تتحدَّث الفتاة تتيانا جوريشفا عنْ صديقة طفولتها والتي انتحرَتْ وهي تبلغ مِن العُمر خمسة عشر ربيعًا. وبعد أنْ اســتغرَقَت تاتيانـــا في التفكير مُتأمِّلة فيما فَعَلَته صديقتها, نجدها قد وَصَلَت إلى هذا الاستنتاج:

الآن, وبعد عشرين عامًا على موتها, فإنَّني أســتطيع أنْ أُبلورِ الموضوع في عباراتٍ مسيحيَّة:
اكتَشَفَت صديقتي خطاياها,
واكتَشَفَت حقيقة جوهريَّة وهـــي أنَّ البَــشَر ضـــعفاء وناقصون,
إلاَّ أنَّها لَمْ تكتشِف الحقيقة الأُخرى والأهمّ,
ألا وهي أنَّ الله يستطيع أنْ يُخلِّص البَشَر,
وأنْ يساعدهم على القيام مِنْ سقطاتهم,
وينتزعهم مِن الظُّلمات التي لا تُعبَر.
لَمْ يُحدِّثها أحد عنْ هذا الرجاء,
لذلك , مِنْ فرط يأسها أقدَمَت على الانتحار.
الوحيد الذي يُنقِذنا مِنْ مِثل هذا اليأس هو يسوع.

يكتُب بليزا باسكال Blaise Pascal: "الإنسان الذي يعـــرف شقاءه ولا يعرف الله ينتهي به الأمر إلى اليأس... في المسيح نجـــد الله وأيضًا شقاءنا معًا, لذلك, فإنَّ يسوع المسيح هو الوحيد الذي نقترب إليه وبدون كبرياء, وهو الذي ننسحق أمامه بـــِلا يأس".

الله هو القادِر أنْ ينْتزعنا

89- تَذَكُّر الإهانات مِثلُ سمٍّ في القلب

يكتُب القدِّيس يوحنا الدَرَجي ويقول:

إنَّ تَذَكُّر الإهانات إنَّما يكون مِنْ بقايا مـــشاعِر الغضب.

- *والغضب يحفظ الخَطيَّة عائشة.*
- *الغضب يَكره العدل.*
- *الغضب يُحطِّم القداسة.*
- *الغضب يُسمِّم القلب.*
- *الغضب يُفسِد الفكر.*
- *الغضب يُبطِل التَركيز.*
- *الغضب يُصيب الصلاة بالشلل.*
- *الغضب يُبعِد المحبَّة.*
- *الغضب مسمارٌ يدخل في النفس.*

إنَّ تَذَكُّر آلام يسوع يشفي النفس مِن الغيظ, بأن يجعله يخجل مِنْ ذاته عندما يتذكَّر صبر الربِّ.

إنَّ نسيان إساءات الغير هو علامة علـــى التوبـــة المُخلِصة,

أمَّا إذا استمررتَ في تذكُّرها,

وأنكَ تظُنّ أنَّكَ قد تُبت, فهذا يُشبهِ إنسانًا يَجري في نومه.

لا يظنَّن أحدٌ أنَّ هذه شائبة صغيرة, تلك الظُّلمة الـــتي تضع غالِبًا سحابة حتى على أعيُن أُولئك المدعُوِّين أنَّهم روحِّيون.

عندما يكون هو كلّ ما تحصُل عليه, سوف تجد أنَّه هو كلّ ما تحتاج إليه.



90- الصُّمود ضِدّ هجمات العدوّ

علينا أنْ نتحقَّق مِنْ قُوَّة الشيطان العظيمة وهو يعمل في حيـــاة الناس حتى يُدخلهم في الاكتئاب. إنَّ آباء الكنيسة يعون ذلك جيِّدًا.

نحن نقرأ, على سبيل المثال في المُؤلَّف الروحي التقليدي المعروف

بِـــ"إفرجتِينوس Evergetinos" عن الاقتراب السلبي للشيطان لحالـــة الاكتئاب, والتي يستخدمها غالبًا في تجربتنا, يقول الكِتاب:

ظَهرَ الشيطان لأخ سقط في خطيَّة وقال له:
"أنتَ لستَ مسيحيًّا".
أمَّا الأخ فدون أنْ يقع في شراك هذا الفكر الـــشيطاني, نجده يجيب:
"بصرف النظر عمَّا أنا عليه اليوم, فمن الآن وصـــاعِدًا سوف أهرب منك".
أمَّا الشيطان وهو يحاول أنْ يلقيه في اليأس, فإنَّه تكلَّـــم ثانية معه وقال:
"بصراحة, أنتَ سوف تذهب إلى الجحيم".
أمَّا الأخ وبدون أنْ يفقد رجاءه, فإنَّه أجابه مرَّة أُخرى:
" أنتَ لستَ إلهي ولا الذي يُقاضيني".
وهكذا هرب الشيطان دون أنْ ينجز مُهمَّته.
قدَّم الأخ للتو توبة مُخلِصَة أمام الله وصـــار مُجاهـــدًا يقظًا.

أنا لا أقصد أنْ أقول إنَّـه يجـب ألاَّ يـدخل الحـزن إلينـا, لأنَّ هذا ليس بمقدورنا, ولكـن أقـصد ألاَّ نَـدَع الحـزن يملـك علـى القلـب ويُزعزعـه, أمسِك بـه خارج حدود قلبك, وأسرِع

القدِّيس نيقوديموس (مِن جبل آثوس)

91- تجنُّب الأعمال البطولِيَّة

يحثّنا الشيطان على القيام بأعمال بطوليَّة, وقد تكون صلاة!

نقرأ في سيرة القدِّيس الأنبا أنطونيوس عن أنَّ المُبتدِئ يشعر أحيانًا عندما يذهب لينام, برغبة للقيام للصلاة. يحذِّرنا القدِّيس ويقول: إنَّ هذه الدَّفْعات القوِيَّة للصلاة قد تكون ذات أصل شيطاني. كما يُحذِّرنا مِن أنَّ الشياطين تدفع الناس إلى مِثل هذه الصلاة التي تبدو أنَّها عمل بطولي بقوله: ''ليست هذه مِنْ أجل التقوى أو الحَقّ, ولكن لتأتي بالبسطاء إلى اليأس, وتُبيِّن أن ترتيب الصلاة لا منفعة مِنه''.

والشيطان بمحاولته أنْ يجعلنا نعمل ما هو مستحيل بالنسبة لإمكانيَّاتنا البَشَرِيَّة, فإنَّه يجتهد بعد ذلك أنْ يجعلنا نقلع عن الصلاة, ونيأس مِن إمكانيَّة أنْ نُكوِّن علاقة حيَّة مع الله.

ونقرأ أيضًا في الكِتاب الروحي التقليدي العظيم: حلبة الــصراع The Arena:

"تحتاج النفس التي ترغب في أنْ ترضِي الله أوَّل كـــلَّ شيء إلى الصبر والرجاء, لأنّ واحِدة مِـــن خـــداعات الشياطين أنّه, في وقت التعب,
يجعلنا في حالة قنوط, ويُحوِّل قصدنا عن الرجاء والإيمان في الله" .

لذلك فالكنيسة تُعلِّمنا دائمًا أنْ نتخلَّى عن الــشعور البطـــولي بالذات, وأنْ نُقِرّ بأنَّنا ضعفاء ومائلون للعطب, ومُعرَّضون للهجوم, وأنْ نقوم بأعمال تناسِب ضعفنا, وأنْ نتحقَّق مِنْ أنَّ جميع الأعمال, صغيرة أو كبِيرة, يجِب أنْ تُؤدِّي إلى تمجيد الله, بلْ وحتى أصغر عمل, مِثـــل كأس ماء بارد يُقدَّم باسم يسوع, يُمكِن أنْ يُؤدِّي إلى مجد أعظم لاسم الله.

"واحِــــدة مِـــنْ حِيَـــل الـشيطان, هــي أنْ يقودنــا إلــى القنـــوط, وأنْ يـــصرِفنا عـــن الرجاء والإيمان بالله".

مُقتطف مِنْ كِتاب: "حلبة الصِراع"

92- لائحة القدِّيس باسيليوس بخصوص الخطِيَّة والغفُران

إنَّ آباء الكنيسة واعون جيِّدًا إلى حرب الشيطان المُستمِرَّة ضِدَّنا مِنْ خلال أداته الفعَّالة التي هي الخوف وتثبيط العزم.

يقول القدِّيس غريغوريوس النيصي: "ليس مِنْ شيء يُثقِل النفس ويسحبها إلى أسفل مِثل وعي الشعور بالخطِيَّة".

ويقول القدِّيس يوحنا ذهبي الفم: "إنّ الشخص المُتعَب مِن ضميره, هو مِثل إنسان تحيا نفسه دائمًا في شتاء, والعواصف تخبِط به الواحِدة تِلوَ الأُخرى".

إنَّ مِثل هذا الشخص لا يلذُّ له نومٌ, ولكن يكون نومه دائمًا مملوءًا بالرُّعب والخوف. كما لا تكون له مَسرَّة في الأكل أوْ في الحديث مع الأصدقاء, كما أنَّ هؤلاء الأصدقاء لا يمكنهم أنْ يُغيِّروا أوْ يشفوا شخصًا مِنْ مِثل هذا النِزال.

ولأنَّ الشيطان يستخدم الخطيَّة ليقودنا إلى اليأس, لذلك فإنَّ آباء الكنيسة يُؤكِّدون مرَّات ومرَّات على أنَّه ليست خطيَّة لا يمكِن غفرانها بالتوبة, كما أنَّه مهما سَقَط الإنسان في الخطيَّة فهذا ليسَ مُبَرِّرًا يُؤدِّي به إلى اليأس.

وتعليم القدِّيس باسيليوس واضِحة على اللائحة المنسوبة إليه, حيثُ نقرأ على جانب مِن اللوحة: "جميع الخطايا خطيرةٌ جِدًّا", وعلى

يقول الأب سوفروني: ''ضعْ فكرك في الجحيم ولا تيأس''.

وبكلماتٍ أُخرى: كُنْ باستمرار مُدرِكًا خطاياك, ولكن لا تسمح لها أبداً أنْ تدفعكَ إلى اليأس, لأنَّ لنا مُخَلِّصًا رؤوفًا مُحِبًّا مُتحنِّنًا.

«حيثما كثُرت الخطيَّة,
ازدادتْ النِّعمة جِدًّا».

(رو5: 20)

93- هل توجَد صعوبة كبيرة في هذا؟

لا يوجَد مِنْ بين جميع آباء الكنيسة مَنْ خاف مِنْ أنْ يقع الخاطئ في اليأس مِثل القدِّيس يوحنا ذهبي الفم. لذلك نجده يختم نصيحته لثيئودور الساقط بالكلمات: ''فقط, عليكَ ألاَّ تيأس''. ومِنْ خلال عظاته, فهو يعمل جاهِدًا ليطبع في سامعيه سهولة الغفران, فيقول: ''هل أخطأت؟'' قُل لله: ''أخطأت''. هل توجَد صعوبة كبيرة في هذا؟

عليكَ أنْ تعيش مع الله,
مِثل طفل على صدر أمِّه,
راضِيًا ومسرورًا بمَن يُحبُّك.

هـ. شفارتز



94- سخاءُ السيِّد

تصف الكلمات التالية للقدِّيس يوحنا ذهبي الفم كيف أنَّـــه لا يُمكن على الإطلاق أنْ توجَد خطيَّة يُمكنها أنْ تقهر سخاء السيِّد:

''ليست خطيَّة كبيرة لدرجة أنَّها يمكنها أنْ تقهر سخاء السيِّد.

حتى لوْ كان الشخص داعِرًا أوْ زانيًا...

إنَّ قُوَّة هِبة ومحبَّة السيِّد هي عظيمة لدرجة أنْ تجعل كل هذه الخطايا تختفي, لدرجة أنْ تجعل الخــاطئ يــضيء بلمعان أكثر مِنْ أشعَّة الشمس,

والمسيح نفسه, في خِطابه لكل الجــنس البَــشَرِي يقول:

«تعالوا إليَّ يا جميع المُتعبين والثقيلي الأحمال وأنــا أُريحكم...»

إنَّ دعْوَتَه هذه هي نوع مِن الشفقة, وصلاحه فوق ما يُمكن أنْ يوصَف...

وانظُر لِمَنْ يدعو!
أُولئك الذين أضاعوا قُوَّتهم في كَسْر الوصايا,
أُولئك الثقيلي الأحمال مِنْ جَرَّاء خطاياهم,
أُولئك الذين لَمْ يعودوا قادرين على رفع أيـــاديهم إلى فوق,
أُولئك المُمتلئين بالخِزي,
أُولئك الذين لَمْ يعودوا بعد قـــادرين أنْ يفتحــــوا شفاههم.
ولكن لماذا يدعو هؤلاء؟
لا ليطلب منهم بيانًا وحسابًا عن خطاياهم,
ولا ليعقِد محكمة ليدينهم,
إذًا لماذا؟
ليريحهم مِنْ آلامهم,
ليرفع عنهم أثقالهم.
لأنَّه ماذا يكون أثقل مِن الخطايا؟
إنَّه يقول:
سوف أُريحكم أيُّها المُثَقَّلون بالخطايا,
وأنتم المُنحنين كما تحت حِمل ثقيل,

سوف أهبكم صفحاً عنْ خطاياكم.

فقط, تعالوا إليّ''!

إنَّه مِنَ الغباء أنْ نُحارِب
أعداءنا بِأسلحتنا فقط.

هنري نووين
Henry Nouwen



95- نُكسَر لِنفُسِح مجالاً له

ليسَ دائمًا هو أمر رديء أنْ ''نُكسَر''. الله يكسرنا أحيانًا ليفسح مجالاً له في قلوبنا ليسمح بعبق محبَّته أنْ ينسكِب فينا, ثُمَّ ومِنَّا إلى الآخرين. إنَّ قلوبنا تشبه ممالِك مُحصَّنة صغيرة, تَحكُم فيها الذات والأنا. وإلى أنْ تتحطَّم هذه الحصون, فليسَ مِنْ فَسَحٍ لأي شيء سِوى الطموحات والرغبات والشهوات. وبالتالي, فإنَّ يسوع لا يمكنه أنْ يقيم مملكته في مَركز قلوبنا, إلى أنْ توجَد فتحة, إلى أنْ تنكسِر قلوبنا. وهذا الكَسْر هو ما يجعل ليسوع مجالاً مُمكنًا ليدخل ولتحِلَّ المحبَّة داخل قلوبنا مكان الأنانية. ولعلَّ هذا هو ما جعل هرماس أنْ يكتُب في كتابه ''الراعي'' الذي صنَّفه للكنيسة الأُولى: ''الله لا يتركنا إلى أنْ يكسِر

الانكسار مِنْ خلال التوبة يبلُغ بنا إلى اختبار جمال غفران الله.

الانكسار يُوَصِّلنا إلى الضعف الذي فيه نختبِر قُوَّة الله.

الانكسار مِنْ خلال الآلام يقودنا إلى أن نختبِر جمال نعمـــة الله وعزاءه.

الانكسار يجعلنا أكثر قداسة.

الله لا يترُكنـــا, إلـــى أنْ يكسر قلوبنا وعظامنا.

الراعي هرماس



96- قاوِم جولةً أخرى

يستَخدِم العهد الجديد في لُغته الأصليَّة اليونانيَّة كلمـــة خاصَّـــة ليصِف بها طول النَفَس الذي يحتاج إليه المسيحي في حياته. هذه الكلمة هي hypomony والمُترجَمَة: صَبْر, ولكن الكلمة تعني شيئًا أكثر مِـــن هذا. إنَّها تعني الاحتمال بصبر, طول النَفَس, وأيـــضًا المقـــدِرة علـــى

سُئل دوق ولنجتون Duke of Wellington ذات مرَّة: ‘‘كيف تمكَّن جنودك من الانتصار في معارِك كثيرة هكذا؟’’ أجابهم: ‘‘إنَّهم ليسوا أكثر شجاعة مِن الجنود الآخرين, وليسوا أكثر كفاءة عنْ غيرهم, ولكنهم يصبرون خمس دقائق أكثر مِنْ غيرهم’’. هذا هو طول النَفَس!

تُعجبني هذه الكلمات التي كتبها جيمس ج كوربت James J. Corbett:

حارِب جولةً أُخرى
عندما تصبح قدماك مُتعَبتان جِدًّا حتى لا تعُد لك قُوَّة لتزيحهما إلى وسط الحَلقة,
حارِب جولةً أُخرى.
عندما تصبح يداك مُتعَبتان جِدًّا حتى لا تعُد تقدر أنْ ترفعهما للدفاع,
حارِب جولةً أُخرى.
عندما تَنْزف أنفك وتظلم عيناك وتصبح مُتعَبًا جِدًّا لدرجة أنَّك
ترغب مِنْ خصمك أنْ يُحطِّمك على فمَّك ليغشى عليك,

حارب جولةً أُخرى.
وتذكَّر جيِّدًا أنَّ الإنسان الذي يُحارِب باستمرار جولةً أُخرى, لا يُمكن أنْ يخفق.

إنَّهم ليسوا أكثر شجاعة
عن الجنود الآخرين, ولكنَّهم
يصبرون خمس دقائق أكثر
مِنْ غيرهم.

دوق ويللينجتون
Duke of Wellington



97- إنّه يبني قَصراً

كَتَبَ س. إس. لويس C.S. Lewis يقول:

تخيَّل نفسكَ بيتًا حيًّا.
والله يأتي ليعيد بناء هذا البيت.
أوَّل كلّ شيء, طبعًا رُبَّما تفهم ماذا سوف يفعل.
إنَّه سوف يُعدِّل تصريف المياه,
ويُرمِّم الشروخات التي في الأَسقُف,
ويضرب بعنف أماكن كثيرة في المنْزل, بطريقة قد تكون بغيضة،
ولا يَظهر هذا العمل أنَّه معقول ..

وماذا تظنّه يعمل على الأرض؟
الإجابة الواضِحة هي أنّه يبني منْزلاً مختلفاً تمامًا عمّا تُفكّر فيه،
ــ يُضيف جناحًا مِنْ هذا الاتّجاه,
ــ ويُزيد طابقًا إلى أعلى,
ــ ويعمل أبراجًا عالية,
ــ ويُوسِّع الفِناء ويُزيد منها.
إنّك كنتَ تظن أنّه يقيم كوخًا صغيرًا مُتواضِعًا,
كلاَّ! إنّه يبني قصرًا.
إنّه يُريد أنْ يأتي بنفسه ويُقيم فيه.

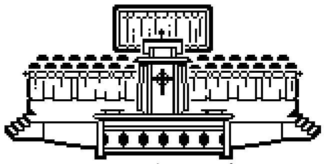
هل توجد في حياتك أشياء تحتاج إلى تكسير؟ ربما يكون الله يُحاول تكسير مقاومتك له؟ ربَّما كِبْرياءك؟ ربَّما ذاتك؟

نعم، لأنَّه يريد حقًّا ألاَّ يبني كوخًا وإنَّما قصرًا, كاتدرائيَّة. يريد أنْ يُؤسِّس مقامًا دائمًا في قلبك له. اِئتِ إذًا بكسوركِ دائمًا له, ومعكَ قلب مُنكسِرِ وروح منسحق, حتى يُحوِّلها إلى بَرَكَة. تَذَكَّر أنَّكَ دائمًا تحت الإنشاء.

إنَّكَ تظُنُّ أنَّه يُقيم كوخًا بسيطًا مُتواضِعًا, كلاَّ، إنَّه يبني

إ

س. إس. لويس
C. S. Lewis



98- مُتَفائِلٌ إلى الأَبد

لأنَّ ربّنا قام, فالمسيحي الحقيقي لا يحدَّه التفاؤُل. والـــصعوبة في أنْ تكون مُتفائلاً تقع في أنَّ الناس يظنُّون أنَّكَ بسيطٌ ساذج, ولا تدري بما يحدث حقيقة حولك. ولكن المسيحي الحقيقي ليسَ ساذجًا علـــى الإطلاق, بل هو يدرك جيِّدًا أنَّه يوجَد أُناس أشرار في العالَم يريـــدون الحرب, كما يُدرِك وجود تلك الأشياء كالسَّرَطان وكـــأنواع تَيَـــبُّس الأنسجة . إلاَّ أنَّه مع ذلك يظلّ مُتفائلاً لأنَّه يعلم أنَّه في المسيح يُمسِك بالتذكرة الرابحة في رهان الكون. فهو لا ينظُر إلى ما يحدث فقـــط في الطابق السُّفلي, ولكنَّه يتطلَّع على أعلى, نحو هذا الجالس عل العـــرش, هذا الذي قال: «*في العالم سيكون لكم ضيق, ولكن ثقوا أنا قد غلبت العالَم*» (يو 16: 33).

يقول مسيحي حقيقي: ‘‘إنْ كنتُ مع المسيح, فأنا لستُ مـــع

هــلْ تعلَــم أنَّ المــسيح
يتـــذكَّركَ حــسنًا, إذا افتقــدَكَ
بالتجارب والأحزان؟

القدِّيس أليكسيس
St. Alexis

99- مكسورون لتنطلِق الرائِحة العبِقَة

نقرأ في إنجيل يوحنا: «*فأخَذَت مريم منًا مِنْ طِيب ناردين خالِص كثير الثمن ودهَنَت قدمي يسوع ومَسَحَت قدميه بشَعرِها فامتلأ البيت مِنْ رائحة الطِيب*». كان يَلزم أنْ تنكسِر قارورة الطيب الثمينة لتنطلِق منها الرائحة العبـــِقة.

كمْ مِنْ حالات, يلزَم فيها أنْ تنكسِر الحياة لتنطلِق منها الرائحة العبـــِقة.

قَرَأتُ حديثًا مقالاً عنْ: ''الشفاء الروحي الناتج عن الكسر''. لَمْ

وعلى سبيل المثال, فإنَّ Flannery O' Connor يكتُب: ''المَرَض يُعلِّم الإنسان أكثر مِنْ رحلة طويلة إلى أُورُبَّا''.

حقًّا إنَّ الإنجيل يصبح أخبارًا سارَّة فقط لأُولئك الذين اختَبَـــروا أولاً الأخبار السيِّئة لكسرهم. إنَّ الله يأخذ الأشياء المكسورة في حياتنا ويُحَوِّلها إلى أشياء أفضل تتناسب مع قصده الإلهي. كما يُمكـــن لله أنْ يعمل عجائب بالقلب المُنكَسِر والحياة المُنسَحِقة, إنْ أَعطينـــاه القِطـــع المكسورة, ولكن هذا بالضَّبط هو ما يرفضه أغلبنا, أنْ نُقَـــدِّم القِطـــع المكسورة إليه!

يَضَع هانْز فون بالتاسار Hans Von Balthasar الكلمات التالية كما مِنْ فَم يسوع:

كـان هذا انتصاري, فـي
الـصَّليب كانـت القيامـة, فـي
المـوت انفجـر قَبـر العـالَم
مفتوحـاً, وفـي القفـز داخِـل
الفـراغ كـان الـصعود إلـى
الـسماء. والآن, هـا أنـا أمـلأ

100- في طريقه ليقفز مِنْ أعلى الكوبْري

امتلأ شخصٌ باليأس حتَّى إنَّه قَرَّرَ أنْ ينتحِر. ثُمَّ أنَّه بدأ في رحلة طويلة مِن المدينة تجاه الكوبري الذي كان ذاهِبًا ليلقي بنفسه مِنْ فوقِه. ولكنه وَعَدَ نفسه, إنْ قابله شخصٌ يبتسم وهو سعيد, وينظُر إليه بـــودٍّ واهتمام, فإنَّه سوف يَتراجع عنْ رحلتِه المُرَّة هذه. ومِنَ الغريب أنَّ هذه القصَّة تنتهي بدون الإجابة على السُؤال, هل انتهى الموضوع بالانتحار؟

ومع ذلك فإنَّ القصَّة تطرح سُؤالاً, وهو يَتَردَّد كثيرًا في ذهننـــا, الآن وفيما بَعد, إنْ كان قد قابلَكَ هذا الإنسان, هل كان سوف يُغيِّر طريقه ويُواصِل حياته بأكثر رجاء وجدِّية وشجاعة؟ حقًّا، إنَّ القنـــوط أصبح سائدًا ومُنتشِرًا مِثل "نَزلة بَرد", لدرجة أنَّه يزهق حياة واحِد مِنْ كلِّ عَشَرَة مِن الأمريكان كلَّ عام, لابدّ أنَّنا نتواجه مع شخصٍ مِثل هذا كلَّ يوم, فهل توجَد على وجوهنا ابتِسامة؟ وهل يوجَد لدينا نوعٌ مِنَ الرجاء والشفقة, هذه التي يمكنها أنْ تُنقذ حياة, هذه الـــتي يمكنـــها أنْ

أمَا دُعينا لنكون «*نور العالَم*» و«*ملح الأرض*»؟

الله يُمكنـــــه أنْ يَرسِـــم خطوطًـا مُـستقيمة, مِنْ خـلال الخطوط المُعوجَّة والمُلتوِية.



101- شَرِكة في الموهِبة

إنَّ الرجاء هو حقًّا أحَد الهبات العظيمة المُعطاة لنا. ولكنه هِبَــة يتوقَّع الله أنْ نُشارِكَ الآخرين فيها.

تقول كلمة الله: «*عزُّوا بعضكم بعضًا, وابنوا أحدكم الآخَر... اِسندوا الضُّعفاء... افرحوا كلَّ حين*».

إنَّ أعظم عطِيَّة يحتاج إليها الناس, وفي نفس الوقــت لا يريــد البعض أنْ يُشارك الآخرين فيها هي الرجاء. إنَّها ليست علــى هــذه الدرجة مِن الصعوبة لنمنحها للآخرين, فهي لَحَظات لِنشارِك الآخرين

يقول مُتَخصِّص في أمراض القلب: ''إنَّ الرجاء هو الدواء الذي أستخدمه أكثر مِنْ أيّ دواءٍ آخَر''. ولكن لا يلزمنا أنْ نكــون أطبَّـــاء مُتخصِّصين في أمراض القلب لنبعث الرجاء في الآخرين, ولكن يُمكن لكل مسيحي أنْ يُشارِك الآخرين رجاءه في الله. ومِن أفضل ما يُمكن أنْ نفعله لأي شخص هو أنْ نُضيء شمعة رجاء, ليسَ رجـــاءً مُزَيَّفًـــا, ولكن رجاءً مبنيًّا على أعظم حقيقة:

- *حقيقة غُفران الله لخطايانا.*
- *حقيقة قُوَّة الله ليمدَّنا باحتياجاتنا اليوميَّة.*
- *حقيقة قيادته لنا في أوقات ارتباكنا.*
- *حقيقة غلبة المسيح على الموت.*
- *حقيقة حُبَّ الله اللانهائي لنا في المسيح.*
- *حقيقة يوحنا 3: 16 «لأنَّه هكــذا أحــبَّ الله العالَم حتى بذل ابنــه الوحيد لكي لا يَهلــك كلُّ مَنْ يُؤمِنْ به, بل تكون له الحياة الأبديَّة».*
- *حقيقة رومية 8: 31 «إنْ كان الله معنا فَمَــنْ علينا؟».*

- *حقيقة كلمات القدِّيس بولس «الله يعمـــل في كلِّ الأشياء للخير لأُولئك الذين يُحبُّونه.» (رو 8: 28)*

حتَّى قدِّيسو الله تمُرُّ بهم أوقات قنوط ويأس شيطانيَّة, فماذا نتوقَّع إذنْ أنْ يحدث لنا نحن الخطاة؟

القدِّيس يوحنا كرونستادت



هناك شفاء مِنْ وراء عَطَاء الحُب

العَطاء شِفاء للنَّفس. وهو يجعل القلب مفتوحًا على الآخــرين وحسَّاسًا لاحتياجاتهم. العطاء أيضًا هو سِر الحيـــاة الـصِحِّيَّة, عقلِيًّـــا ووجدانِيًّا.

يقول الدكتور أدلَر Dr. Adler الطبيب النفسي الشهير: "أظن أنَّ جميع أمراض الشخصِيَّة الإنسانِيَّة يمكن أنْ تُعزَى إلى شـــيء واحِـــد وبالتحديد, عدم فهم معنى قول الكِتاب المُقدَّس: «*مغبوطٌ هو العطـــاء أكثر مِنَ الأخذ*» (أع20: 35)".

ويقول لاهوتي مشهور: "الناس مَرضَى, ليسَ فقط لأنَّهم لم ينالوا الحُبّ, بل وأيضاً لأنَّهم لا يقدرون أنْ يعطوه".

قال دكتور كارل منينجر Dr. Karl Meninger لشخص يشكُو مِن انهيار: "اذهب وابحث عنْ أكثر إنسان محتاج وساعده".

ولأجل صحَّتنا العقلِيَّة والجسدِيَّة, فإنَّ أكثر ما نحتاج إليه هو أنْ نثِق في أنّ: «مغبوطٌ هو العطاء أكثَر مِن الأخذ». والشَّخص الصِحِّي هو هذا الذي لا يأخذ حُبًّا فقط ولكن يُعطيه أيضاً.

نظن أنَّنا نشعر بالأذى عندما لا ننال حُبًّا, ولكن ليسَ هذا هو ما يضُرَّنا ويُؤذينا, ولكن الألم الذي ينتابنا يأتينا عندما لا نمنح الحُبّ. لقد وُلِدنا لِنُحِبّ, ويُمكننا أنْ نقول إنَّنا خُلِقنا ماكينات إلهِيَّة عملها الحُبّ. نحنُ نعمل بأكثَر قُوَّة عندما نمنح الحُبّ. العالَم أوحى لنا أن نظنّ أنّ كياننا السَوي, يعتمِد على الأشخاص الآخرين الذين يُحبُّوننا, ولكن هذا نوعٌ مِن التفكير المعكوس, والذي تسبَّب في كثِير مِنْ مشاكلنا. إنَّ الحقيقة تكمُن في

ألان كوهين
Alan Cohen

هل المُشكِلة العاطِفيَّة تعني ضِمناً مُشكِلَة روحِيَّة؟

أحَد الأشخاص طَرَحَ مُشكِلة غالِباً يشترك فيها كثِيرون, فكَتَب يقول:

كنتُ لفترةٍ ما أعاني مِن الاكتئاب,
ولَمْ أكن أفهم كيف يمكن لشخص أنْ يظلّ مُكتئباً وهو
لا يشعُر أنَّه توجَد خطيئة في داخله ارتكبها,
وما إذا كان الروح القُدُس مُتَّحِداً بأُلفة بروحه.
أما يُمكن أنْ يوجَد شعور بالفرح والاطمئنان,
بالرغم مِنْ أنَّه توجَد نقائص في الإنسان, ويمكنه أنْ
يتغلَّب عليها مِنْ خلال نعمة الله ورغبته الحارَّة الخالِصة؟
وهل يُمكن للإنسان أنْ يوجَد في آنٍ واحِد في حالة

إنَّ السؤال الأخير يُلخِّص الأسئلة الأُخرى, والإجابة هي: "كلاَّ, المُشكلة العاطفيَّة لا تعني ضِمناً مُشكلة روحِيَّة". المُشكلة العاطفيَّة لا تعني ضمناً نقص إيمان أوْ حياة خاطِئة. توجَد طبعاً مناسَبات تُسبِّب فيها المشاكل الروحِيَّة مرضاً عاطفيًّا, وعلى سبيل المثال, الشخص ذو الإيمان والمُتديِّن عندما يختار أنْ يحيا حياة خاطِئة, فإنَّه سوف يشعر بآثار هذه العيشة المُنحَلَّة, أي الشعور بالذنب, القلق, الاكتئاب ... إلخ. ومع ذلك, فإنَّ القاعدة العامَّة هي أنَّ وجود أوْ غياب نعمة الله لا تُؤثِّر في الاضطرابات العاطفيَّة أكثَر مِمَّا تفعله في الالتهابات الروماتِزميَّة أوْ الزائدة الدودِيَّة.

أمَا كان يسوع مُكتئباً في بستان جثسيماني؟

أمَا كان بولس مُكتئباً بسبب كثرة مشاكله في أسِيَّا؟

أمَا كان المُرَنِّم قانِطاً حين قال: «لماذا أنتِ حزينة يا نفسي؟».

إلاَّ أنَّ هؤلاء جميعاً أتوا باكتئابهم بين يدي الله. واستخدموا هذا القنوط ليصيروا به: "أعظم مِنْ مُنتصِرين بالذي أحبَّهم".

المُشكِلة العاطِفِيَّة لا تعني باستمرار وجود مُشكِلة



يسوع لَمْ يفلت مِن الاكتئاب

قد يكون الإنسان قدِّيساً في عيني الله, ومع ذلك قد يُقاسي بشِدَّة مِن الاكتئاب والقلق, أوْ مِنْ واحِدة مِنْ مجموعة الأمراض العاطفيَّة أوْ النفسيَّة. الاكتئاب المَرَضِي هو داء, ولكنَّه لا يعكِس دائماً ضعف خُلُقي أوْ عاطفي. وليتنا نتذكَّر أنَّ يسوع – الوحيد الذي لَمْ يُخطِئ – لَمْ ينجُ مِنَ الاكتئاب وهو يبكي على أُورشليم. وهو يَعرَق دماً على الجُلجُثَة. وهو يصرخ: «إلهي إلهي لِماذا تَرَكتَني؟».

قد يُعاني الإنسان عقلِيًّا أوْ عاطفيًّا ومع ذلك يكون قدِّيساً. ونظرة سريعة على حياة القدِّيسين سوف تُقنعنا بهذه الحقيقة. وتحتَ سقف أيّ مُستشفى عقلي, توجَد نفوس كثِيرة قِدِّيسة. وعلينا أنْ نصل إليهم ونُمدَّهم بأرقّ مشاعر الحُبّ, حُبّ يسوع.

وبالاهتمام بهم والعطاء السَّخي لهم,سوف ننال بَرَكَة وشفاء لأنفُسنا.

/

القدِّيس تيخون مِنْ زادونسك

St. Tikhon of Zadonsk



الربُّ رحيمٌ ورؤوف

عندما نُقهَر مِن الإحساس بالذنب واليأس, يجب علينا ألاَّ نشعُر أنَّه مِن الميئوس مِنه أنْ نتَّجه نحوَ الله. ويُعلِن المُرَنِّم ذلك ويقــول: «إنْ كنتَ يا ربّ للآثام راصِداً, فمَنْ يثبت؟ لأنّ مِنْ عندكَ المَغفِرة». هــذا رجاء عجيب يُلهِم الرُّؤيا في طبيعة الله الرحيمة. وهو سوف يــصغي لصرخة تطلب الرّحمة لأنَّه رحيم.

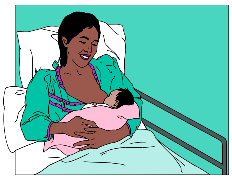
ومزمورٌ آخر يضع نفس المعنى بِطريقة أُخرى:

«الربُّ رحيمٌ ورؤوف,
طويل الروح وكثير الرحمة,
لا يُحاكِم إلى الأبد ولا يحقِد إلى الدهر
لَمْ يصنع معنا حَسَب خطايانا,
ولَمْ يُجازِنا حسب آثامنا.» (مــز 103: 8 - 10)

لا تجِـد الأُم مانِعــاً لأن تُغيِّـر ملابِـس طفلهـا القـذِرة, وأنــتَ لا تُحــاوِل أنْ تُغيِّــر قذارتك, اِذهب إلـى يسوع بِما عليكَ وبِمـا أنـتَ فيـه. هذا هو الطريــق الــذي يُريــدك أنْ تطرقه, وهذا هو الطريق الذي

إم. شفارتْز

M. Schwartz



سلامٌ يفوق كلّ فهم

يُعبِّر القدِّيس يوحنا الرسول عنْ حقيقة غُفــران الله العظيمــة كالتالي:

«يا أولادِي أكتُب إليكم هذا لكي لا تُخطِئوا,
وإنْ أخطَأَ أحَد فلنا شفيع عند الآب يسوع البار,
وهو كفَّارة لخطايانا,
ليسَ لِخطايانا فقط, بل لِخطايا كلّ العالَم أيضاً.»
(1يو 2: 1 - 2)

كما يكتُب أيضاً:

«إن اعتَرفنا بخطايانا,
فالربّ أمين وعادِل حتى يغفِر لنا خطايانا,
ويُطهِّرنا مِن كلّ إثم.» (1يو 1: 9)

إنَّ رحمة الربّ تطرُد اليأس المُتسبِّب مِن الخطِيَّة والشعور بالذنب.

إنَّها تهبنا الغفران الذي يقود إلى السلام الذي يفوق كلّ عقل.

فــي زمـن الاضـطراب,
بعض الناس تَنمو لهم أجنحـة,
وآخرون يشتَرون عكاكيز.

مَثَل

مَرَض الطموحين والخلاَّقين

المُصابون بالاكتئاب هُم دائماً أشخاصٌ طموحون وخَلاَّقون.

وقديماً تساءل أريستوتل Aristotle: "لماذا يكون جميع القوم البارزين, بِغض النَّظر عن الطريقة التي بَرَزُوا فيها, هُم أنفسهم يكونون بوضوح مُكتئبين".

ذَهَبَ أدوين ألدرين Adwin Aldrin إلى القمر, وعندما عاد إلى الأرض, وجَدَ نفسه غيْر قادر أنْ يتواءم مع الحياة التي عادَ إليها.

ونستون تشرشل Winston Churchill واحدٌ مِن "عظماء" تاريخ البَشَرِيَّة كان يُعاني بفظاعة مِن الاكتئاب, وكان يقول إنَّ الاكتئاب كان يُلازمه مِثل: "كلب أسود".

إرنست همِنجواي Ernest Hemingway الرَجُل الوعر ذو النَزعة الذكرِيَّة, ومُؤلِّف كُتُب واسعة الانتشار مِثل كتاب "لِمن تدقُّ له الأجراس", و"الرجل العجوز والبحر" وقد حقَّقت أعلى المبيعات, كانت له مُشكلة كبيرة في حياته مع الاكتئاب.

أبراهام لنكولن Abraham Lincoln الذي خُطبته الشهيرة "بيتٌ مُنقسمٌ على ذاته" ساعدتهُ لينال كُرسي الرئاسة الأمريكي, قاسى مِن شكٍّ مُرعِبٍ وانقسامٍ واكتئابٍ في حياته.

والقائمة تمتدّ ولا تنتهي: المَلِك شاول, جوتَــه, داود المُــرنِّم, تولستوي, روبرت إي. لي Robert E. Lee.

لا يُمكن للإبداع والغِنى والقداسة والذكاء والتألُّق أنْ تتفــادى القنوط. إنَّه جزء مِمَّا يمكن أنْ يُسمَّى أنَّه عَرَضٌ بَشَرِي. وقد ذاقه يسوع على الصليب عندما قال: «إلهي إلهي لِماذا تَرَكتني؟».

الإحباط إذن هو – بنوعٍ ما – بَرَكَةٌ مُقَنَّعة. والهــدف مِنــه أنْ يُساعدنا على أنْ نتحقَّق مِنْ ضعفنا ومِنْ قُوَّة الله, مِنْ فراغِنا ومِنْ مِــلأَ الله.

وكما قال القدِّيس أُوغسطينوس: ''يا الله إنَّ قلوبنا قدْ خُلِقَــت لك, ولنْ تستَريح إلى أنْ تجِد راحتها فيك''.

قريبٌ هو الربّ مِن المُنكَسِري القلوب, ويُخَلِّص المُنسحِقي الروح.

(مز34: 18)

القدِّيسون غيْر مُحصَّنين ضدّ الاكتئاب

لمْ يكن لدى أعظم القدِّيسين في الكِتاب المُقدَّس أيَّة حصانة ضدّ

إنَّه مِن المفهوم أنَّ يوحنا المعمدان شَعَرَ بالكآبة عندما وُضِـــع في الزِنْزانة, وكان حائراً فيما يصنعه المسيَّا.

وبَكَى إرميا طويلاً على خراب أُورشليم, وكذلك على أحواله التي كانت تمضي مِنْ رديء إلى أردأ.

وكان أيوب يحكُّ جسمه بشقفة مِن الفخَّار وهو يـــستمع إلى أصدقائه المُكتئبين وهم يسدُون له نصائحهم.

ووقع إيليا في حُفرةٍ مُظلمة مِن الاكتئاب بعد نصرته على جبـــل الكرمل.

واختبار داود بخصوص الاكتئاب سجَّله لنا في المزمور رقم 42.

والمزمور يُعيننا بنوعٍ خاص, لأنّ داود يتكلَّم فيه كثيراً عن الكآبة التي يشعر بها, وماذا فَعَلَ تجاهها.

وقد اعتدتُ أن أُوصِي وأن أنصح بقراءة يقِظَة دقيقة لهذا المزمور والصلاة به, لأُولئك الذين يُعانون مِن الاكتئاب:

«صـارَتْ لـي دمـوعي
خُبْـزاً نـهاراً ولـيلاً, إذ قيـل لـي
كلَّ يومٍ أينَ إلهكِ؟ لماذا أنتِ

(مزمور 42)



صُراخ داود لأجل المعونة

"صرختُ إلى الله لأجل المعونة, صـــرختُ إلى الله ليسمعني,

في يوم ضيقي التمستُ الربّ.

يدي في الليل مددتُها ولْم تخــدَر, أبَــتْ نفــسي التَعْزِيَة.

أذكُرُ الله فأئِن, أُناجي نفــسي, فيغــشى علـــى روحي.

أَمسكتُ أجفان عيني عن أنْ تُغلَق, انْزَعجتُ فلمْ أتكلَّم,

مع قلبي أُناجي وروحي تبحث.

هل إلى الدهور يَرفض الربّ؟

ألا يعود للرِضا بَعد؟ هل انتهتْ إلى الأبد رحمته؟

هل انقَطعتْ مواعيده كلّ الأوقاتْ؟

هل نسى الله رأفة؟

هل قَفَصَ (أي مَنَعَ) برِجزه مراحمه؟" .

(مزمور 77: 1-10)

ويشيرِ المُرَنِّم إلى الإجابة على هذه الأسئلة المُؤلِمة للقنوط والهجران عندما يُكمِل في الأعداد (11- 15) قوله:

"أذكُر أعمال الربّ,

إذْ أتَذَكَّر عجائبك مُنذُ القِدَم,

وألهج بجميع أفعالك, وبصنائعك أُناجي.

طرقك أيُّها الربّ مُقدَّسة,

أيُّ إله عظيم مِثل إلهنا؟

أنتَ الإله الصانع العجائب.

عرَّفتَ بين الشعوب قُوَّتك, فَككتَ بذراعِكَ شعبك" .

وأيضاً: مزمور 76: 11 - 12

"بقيَّة الغضب تتمنطق بها,

انذروا وأوفوا للربّ إلهكم, يا جميع الذين حوله.

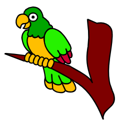
لِيُقَدِّموا هديَّة للمهوب,

يقطِف روح الرُؤساء,

هو مهوبٌ لكلّ الأرض".

"بِصبرٍ انتظاراً انتَظَرتُ الربَ فمَالَ إلىّ وسمع صُراخي, وأصعدني مِنْ جُبّ الهلاك, مِنْ طين الحَمأة, وأقامَ على صخرةٍ رِجلَيَّ, ثَبَّتَ خطواتي, وجعلَ في فمي تسبيحة لإلهنا".

(مز 40: 1 - 3)



اكتئاب إيليا (الجزء الأوَّل)

نقرأ في سِفر الملوك الأوَّل الأصحاح 19 عن اكتئاب إيليا النبي. ويوجَد كثيرٌ مِمَّا نتعلَّمه مِنْ هذا الأصحاح, إنَّ جميع أعراض الاكتئاب موجودة فيه. كما يُوجَد الانحِدار والخُذلان اللـــذان يتبعـــان اللحظـــة العظيمة التي أزاحَت كلّ طاقات إيليا. وبمجيء الإحساس أنَّه لَمْ يعُـــد هناك مُستقبَل مضيء, فقد انسلَّت كلّ طاقاته ولَمْ يعُـــد إلاَّ سُـــبات مُرعِب. لقد بَلَغَ حافَّة الموت. ظَنَّ إيليا أنَّه بمُفرده, إلاَّ أنَّ الله تكلَّم معه عنْ سبعة آلاف ظلُّوا مُخْلِصِين.

عليكَ أنْ تُلاحِظ جيِّداً أنَّ الله تعامَل مع هذا الرجُـــل القـــانط المُحبَط بأن أعطاه عملاً ليعمله. قال الربّ له أنْ يعود ثانية راجعـــاً إلى خدمته وأنْ يُؤدِّي عملاً (1مل 19: 15 و16). وكانت النَّتيجـــة أنْ خرج إيليا مِن اكتئابه واستمرَّ في خدمة يهوه.

ما الذي جعل إيليا قانطاً إلى هذه الدرجة؟

أوَّلاً: لقد فَعَلَ إيليا كثيراً ليتسبَّب بنفسه في هذه المُشكِلة. فقـــد أغمض عينيه عن النَّظر إلى الله وركَّزها عل نفسه, وكانت الظُّلمة التي عَبَر بها – إيليا – جُزئيًّا, بسبب جريه بعيداً عن الله, وهكذا نحن أيضاً قد تكون أوقاتنا الخائرة الكئيبة نتيجة إدارة ظهورنا لله. إنَّ أفضل طريقة

ثانياً: لقد انتظر إيليا – حسب الظاهِر – كثيراً مِنْ نفسه. كان همّه أنْ يكون كامِلاً, الأمر الذي يتحتَّم أنْ يُؤدِّي إلى الشعور بالسقوط والدونِيَّة.

كان أحد الأطبَّاء يصدم مرضى السرطان بأن يسألهم: "لماذا تحتاجون إلى هذا المَرَض؟". إنَّه يسأل ذلك السؤال لأنَّه يُؤمِن أنّ أجسادنا تنهار لتُوصِّل لنا رِسالة, رسالة بلا شكّ نجهلها, فبينما لا يُريد أحدٌ أنْ يكون مريضاً, إلاَّ أنَّ كثيرين أعلنوا أنَّ السرطان أثبتَ أنَّه كان بَرَكَة لهم. إنَّه أعطاهم منظُوراً جديداً دافِعاً, وعلَّمهم أنْ يُقدِّروا الحياة وأنْ يكتشِفوا معناها الأعمق والخالِد.



اكتئاب إيليا (الجزء الثاني)

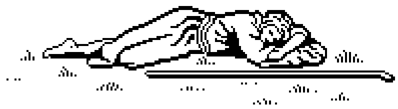
ثالثاً: انتاب إيليا الاكتئاب عندما كان جائعاً ومُتعَباً. قدْ تكون حالتنا الجسدِيَّة عامِلاً كبيراً في مشاعر الإحباط التي تنتابنا. وقدْ تقهر أحاسيسنا الجسدِيَّة أحياناً طبيعتنا الرُوحِيَّة وتغلبها. ومِنْ ثمَّ, فمِنَ الحكمة أنْ نعتني بصِحَّة أجسادنا حتى لا تضعف أرواحنا.

رابعاً: أحسَّ إيليا بعزلة قاهِرَة. وانتابه الإحساس أنَّه هو فقط في كلّ إسرائيل الوفِي ليهوه, وهذا قدْ يكون أحياناً مصدر إحباطنا, الشعور بالوحدة. نحن نحتاج أحياناً مِثل إيليا أنْ تنفتح أعيننا ونَرى شعباً كثيراً وَفِيًّا مُخلِصاً مِنْ حولِنا. نحنُ نحتاج أنْ نبحث عنْ حضورهم في كنيسة الله.

وأخيراً: كانت مُشكِلة إيليا هي نقصاً في ثقته في الله. وَضَعَ إيليا على نفسه حِملاً كبيراً, وكان يشعُر أنَّه الوحيد الواقِع عليه كلّ المسؤولِيَّة للانتصار على الشعب الوثني المُحيط به. ولكن إنْ كان إيليا يثِق في الله, وإنْ كان يتحقَّق أنَّه في نفسه ضعيف بينما الله له قُوَّة غيْر

يكتُب القدِّيس بولس ويقول: «أستطيع كل شيء في المسيح الذي يُقَوِّيني».

هلْ يلْـزَم أنْ نَنْـزِل إلـى الأعماق, لنَرْتفِع إلى الأعالي؟



اكتئاب ألكسندر سولْزِينيتسين

ألكسندر سولزينيتسين مفكِّر روسي حصل على جائزة نوبل للأدب سنة 1972م. عندما كان سولزينيتسين في مُعسكَر السِّجن السوفييتي يوماً ما, فإنَّه كان في غاية الاكتئاب, حتى أنَّه عَزَمَ على الانتحار. وفجأة أقبَلَ سجينٌ مِنْ مكانٍ مجهول وجَلَسَ بجِوارِه, وحيثُ إنَّه لَمْ يكن مسموحاً لهما أنْ يتكلَّما, فإنَّ الزائِر أخذ عصا ورسَمَ علامة الصليب على الأرض القذِرة, ثُمَّ مسحها بسُرعة حتى لا يُبْصرها الحارِس. كان هذا بالضَّبط ما يحتاج إليه سولزينيتسين. لقدْ ذَكَّرَه الصليب بمحبَّة الله والنّصرة. ونال سولزينيتسين الشجاعة ليمضِي قُدُماً.

يـا الله! قُـدنا فـي وقـت

ف. دافيس
V. Davis



يأس يهوذا

آه لَو انتظرَ يهوذا قليلاً! فقط ثلاثة أيَّام, ولكنه لَمْ ينتظِرْ! إنَّما ألقى بالثلاثين مِنَ الفضَّة على الأرض, وخَرَجَ وشَنَقَ نفسه. لماذا؟ لأنَّه ظنَّ أنَّ يسوع ماتَ إلى الأبد, كان هذا خطأ يهوذا القاتِل والنهائي. لقد يئسَ مِنْ نفسه ومِن الله. إنَّه لَمْ ينظر القيامة!

وكما لَوْ أنَّه كان قدْ قال: ''إنَّ مُشكِلتِي كبِيرة جدًّا على الله, وخطيئتي سوداء جِدًّا, وعملي لا شِفاء له''. هلْ مشكلته كبِيرة جدًّا إلى هذا الحدّ على الله؟ هلْ بالفعل لا شِفاء له لَدَى الله؟ هلْ اسودَّت صورته إلى هذه الدرجة عندَ الله؟

قدْ نقول إنَّنا نُؤمِن بالقيامة, ولكن كمْ مِنْ مرَّاتٍ عديدة نتصرَّف فيها كما لَوْ كان الله مَيِّتاً؟

الصَّليب لا يلغي الآلام, ولكنَّه يُحَوِّلها ويُقَدِّسها, ويجعلها مُثمِرة ومُحتَمَلَة, بَلْ ومُفرحة, وفي النهاية يجعل الآلام مُنتَصِرة.

جوزيف ريكابي
Joseph Rickaby

أقِرّ بشعورك بالاكتئاب

الشَّمس لها دَورة تهبط فيها في نهاية اليوم, تختفِي في المساء, ثُمَّ تُشرِق مرَّة ثانية دائماً في الصباح التالي. هكذا نحنُ أيضاً لنا دورات نهبِط فيها كثِيراً. ولكن الفارِق هو أنَّنا لسنا شمساً وإنَّما أشخاص. وكأشخاص مخلوقين على صورة الله, فإنَّه توجَد أشياء يمكننا أنْ نعملها لنساعِد أنفسنا على النهوض مِنْ دورات الاكتئاب الهابِطة. وأوَّل شيء علينا أنْ نعمله لنتواءم مع الاكتئاب هو أنْ نَقبَلَه.

فعندما أحسَّ داود بالاكتئاب, فإنَّه للوقت كان على درجة كافية مِن الواقِعِيَّة جَعَلَتهُ يتقبَّله. وكان يسأل نفسه باستمرار: "يا نفسي, لماذا أنتِ حزينة؟". مِنْ جِهته لَمْ يُراوِغ أوْ يهرب, لكنَّه عَلِمَ أنَّه مُكتئب, وقَبِلَ ذلك في داخله.

إنَّ قبولنا لِمَا يُؤلمنا هو نوعٌ مِن الاعتِراف, وهذا يأتي بالجرح والألم إلى السَّطح, ويُعَرِّضه لُمطَهِّر قَوِي, للشمس, أوْ بالأحرى لابن الله, الذي هو نور العالَم.

للشمسِ دورةٌ تهبطُ فيها في نهايةِ اليوم, تختفي في المساء, وتُشرِقُ مرَّةً أُخرى دائماً في الصباحِ التالي.

داود يعترِف باكتئابه للرّب

بعدَ أنْ اعتَرَفَ داود بأمر اكتئابه, فإنَّه اتَّخذَ خطوة أُخرى هامَّة,

أخَذَ هذا الاكتئاب إلى الله, وأدخَلَ الله في أمر قنوطه, وسأل الله سُؤالاً أميناً جدًّا: «لماذا نسيتني؟». شَعَرَ داود أنَّ الله نسيَهُ, وأجرى حديثاً مع الله, أميناً جدًّا وحقيقيًّا غيْر زائف بخصوص مشاعره مِنْ جهة الاكتئاب, وانتهى إلى إجابة لنفسه أنَّ الله لَمْ ينسَه, وقال لنفسه أنْ يستمِرَّ في إيمانه ورجائه في الله.

عنـدَ التعامُل مع جرح مفتوح مجلوط, فإنَّنا نجد أنَّ الشفاء يحدُث عندما نعرض الجرح للضوء.

اِنْزِل إلى الغيار الأوَّل

تَقبَّل حقيقة أنَّكَ مُصابٌ بالاكتئاب, وأنَّ هذا الاكتئاب هو جُزءٌ مَنْ دورة حياة الإنسان. تكلَّم مع نفسكَ وقُل لها, وأنتِ علـى هـذا المُستوى مِن الانحطاط لَنْ تستطيعي أنْ تعملي الأشياء جَيِّداً, لذلك, لا تضع مسئوليَّات كبيرة على نفسك:

إنْ كنتَ لا تقدر أنْ تُصلِّي فلا تُحاوِل.

إنْ كنتَ لا تقدر أنْ تُؤمِنْ فلا تُحاوِل.

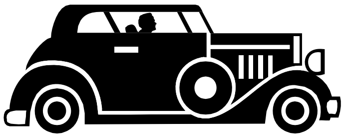
إنْ كنتَ لا تقدر أنْ تعمل كما تَرغب, فلا تتوقَّـع أنْ تُنْجِـز أعمالاً عظيمة في هذا الوقت.

وكما أنَّكَ تُحاوِل أنْ تُعطي جسدك راحة عندما تكون مريضاً جسمِيًّا, هكذا حاوِل أنْ تُعطي روحك راحة عندما تشعر بـالهبوط. حاوِل أنْ تَنْزِل إلى سُرعة أقل.

علينا كلّ يوم أنْ نُكيِّف
ظروفنا عندما نشعُر بالتخلِيَة,
حيث يلزم أنْ ننسحِب, علينا
آنذاك أنْ نعتفي مِمَّا هو مُلزِمٌ
لنا, ونعيش في الحضور
الهادِئ الشافي لربِّنا. وبدون
هذه التخلِيَة, سوف نفقِد نفوسنا

هنرى نووين

Henri Nouwen



غَيِّر مِنْ سُرعة خطواتك

وَصْفَة أُخرَى جيِّدة للاكتئاب هي أنْ تُغيِّر مِنْ سُرْعة سـيرك, فبدلاً مِنْ أنْ تغتاظ, اتَّجه إلى نشاط يُؤدِّي إلى الاسترخاء.

كَتَبَت إيفلين أنـدرهيل Evelyn Underhill تقـول: ''يعود الخُدَّام بعدَ انتهاء يوم الأحد وهم في حالة مِن الإجهاد لا تَسمح لهم بتَأدِية صلواتهم الخاصَّة, ولكن لاحَظ أحدهم أنَّ العطِيَّة الوحيدة التي يسمح الروح أنْ يعطيها له هي أنْ يستمتِع بحمَّام ماء دافِئ''.

التنَزُّه في الحدائق, السَفَر, الرياضة, الموسيقى, التَرانيم, القراءة ... كلَّ هذه الأشياء تُعطِي جَوًّا مناسِباً لتهدئة سُرعة الاندفاع.

إنْ كُنَّا نُجاهِد أنْ نكون منتِجين روحِيًّا, ونامين في كلّ وقت, فإنَّ مِثل هذا النمو سوف يكون غيْر طبيعي, تماماً مِثل النباتات طويلـة السيقان, كلّها سيقان وليسَ فيها تَزهير. ابدَأ بِبُطء, ضَع هدفاً لكلَّ يوم, وبعدَ أنْ تبلُغ هدفكَ الأوَّل, ضَع أهدافاً أُخرى لكل يوم. وهنا يُمكننـا أنْ نتعلَّم مِن الفلاَّح,

فقدْ يأتِي عليه وقت يلزَم أنْ يتَّخِذ فيه قَراراً لحماية أرضِـه مِـن الإنهاك, ويكون أمامه بديلان: إمَّا أنْ يَتْرُك التُربة بلا زراعة, وإمَّـا أن يَزْرع محصولاً مُخصِّباً للتُربة. وعلى سبيل المثال, فالحقل المُعتاد الـذي

يعـيش المـسيحِيُّون مِثـل
أي إنسان فـي ظُلمة هذا العـالَم,
إلاَّ أنَّـهم ليسوا مِنْ هذا العالَم.

اللّه يستخدِم اكتئابنا

أمَا قاد الروح القُدُس يسوع إلى البرِّيَّة أربعين يوماً؟

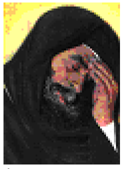
أمَا يُمكِن أنْ يكون هذا الاكتئاب علامة على روح الله وهو:

- *يُجاهِد معنا.*
- *يملأنا بأشياء مُقدَّسة.*
- *يُفرِغنا مِن الكبْرياء, حتَّى نمتلِئ بقُوَّة الروح القُدُس؟*

هذا هو نَمَط ما يختَبِرهُ جميع رِجال الصلاة.

نحن نصِل إلى قِمَم الوعيْ والتكريس الروحي, ثُمَّ نهبط إلى وادي القنوط, حيثُ, مِثل إيليا, لا نريد إلاَّ أنْ نجلس تحتَ شجرةٍ وننام. ومع ذلك, علينا أنْ نطمئن أنَّه إنْ كُنَّا نظل أُمناء لربّنا, وإنْ كُنَّا نظلّ ننفتِح مُصلِّين إلى عِنايته الإلهية, فإنَّه سوف يستخدِم – حتَّى اكتئابنا – لفائدتنا ولِمجدِهِ العظيم.

يا ربّ! لا تجعل داء
الخوف من الموت ينخَر فينا،
فيأكل يوماً ما سعادة الحياة
الحاضِرة. آمين.



سوف يعبُر

ووَصْفَة أُخرى للاكتئاب هي المعرِفة الأكيدة أنَّه غيْر دائم, بـــل هو عابِرْ.

يقول الــ New Englanders (أوَّل مُهاجِرين مِنْ إنجلترا نَزَلوا إلى الشاطئ الشرقي لأمريكا, وبسبب برودة الجو في هذه المنطقة, كانوا يستمِرُّون في النُزوح إلى الغرب) ''إذا لَمْ يُعجِبك طقسنا, انتظـــر قليلاً''. وهذا باستمرار تعبير حكيم يُمكننا أنْ نستخدمه في حـــالات الاكتئاب. انتظِر وتأكَّد أنَّه بينما أنتَ الآن حقًّا تحتَ الغيمـــة, إلاَّ أنَّ الشمس لا تَزال تُشرِق مِنْ وراء السحاب. سوف تعبُر الغيمة, وأنـــتَ سوف تعود مرَّة أُخرى إلى الصفاء. السُّحُب تكون أحيانـــاً ضـــروريَّة للحياة. ماذا يكون حالنا لَوْ لَمْ توجَد أمطار؟ السُّحُب ضروريَّة لرؤيـــة غروب بَهِي للشمس.

يقول شخصٌ ما: ''يجب أنْ تكون لك سُحُب كافية في حياتك, لتكون لك أوقات غروب جميلة''. إنَّنا نَعلَم أنَّ ظلام الليل هو شـــيء مُؤقَّت, ثُمَّ يعبُر الظلام وتُشرِق الشمس بِبَهائها, وكما نَعلَم أنَّه عِنـــدما

عندما يبلُغ جَزر المُحيط
إلـى النهايـة الـصُّغرى, يبتـدِئ
المدُّ بعد ذلك.



لا تفقدِ الأمل في البَرَكات

وَصْفَة أُخرى للاكتئاب هي أنَّه عليــك ألاَّ تفقــد الأمــل في البركات. الاكتئاب يجعلنا نَرى فقط السلبِيَّات, ويعمينا عنْ أنْ نــرى الإيجابيَّات في الحياة.

فَقَدَ رجُل أعمال – منذ أعوام – كل ما كان له, وفِي يأس تام قال لزوجته: ''يا هوني, لقد تحطَّمنا, ضاع كلَ ما لنا!''. أمَّا زوجتــه التي كانت قدْ ساعدته في الحصول على المكاسِب العظيمة السابقة, فقد اقتَرَبت مِنه وسألته عمَّا يرمِي إليه بهذا الكلام, فأجابها: ''إنَّني أعني تماماً

الـزوج: "لقـد تحطَّمنــا, ضـاعَ كلُّ مـا لنـا, لَمْ يتبقَّ لنـا شـيء".

الزوجـــة: "ولكنَّنـــي لا زلتُ موجودة".

الابنة: "يا أبـي, لا زلتُ أنا أيضاً موجودة".

الأُم العجـوز: "يـا ابنــي, إنَّ الله لا زال موجوداً".



شُكراً لكَ يا ربّ

تقول المُدَرِّسة مارجي كيفَ أنَّها تصدَّت ضِدَّ الاكتئاب الـــذي حاول أنْ يستولي عليها أثناء عملها. إنَّها كانتْ تعمل مـــع الأطفـــال المُعَوَّقين. كان هذا العمل المُضني والضروري يجعلها في نهاية اليوم غالِباً في غاية الإرهاق. تقول مارجي: "عندما كنتُ أشعر بالاكتئاب, أتوقَّف ثُمَّ أُفكِّر في شيء أكونُ ممنونةٌ مِنْه وأقول: ''شُكراً لكَ يا ربّ'', ثُـــمَّ أُفكِّر في شيء آخَر وأقول: ''شُكراً لكَ يا ربّ'', وبمرور الوقت أجِد نفسي وقد فكَّرتُ في ثلاثة أو أربعة أشياء يجـــب علـــيَّ أنْ أقـــول بخصوصها: ''شُكراً لكَ يا ربّ'', وبهذا كنتُ أَنسى تماماً كلّ شيء عن الاكتئاب! ".

إنَّه يوجَد شفاء في هذا النوع مِن: ''الشُكر لكَ يا ربّ''.

إنَّ هـذا الـذي أتَـتْ مِنـهُ
كـلّ "الأيَّـام الحُلـوة القديمـة",
يجِب أنْ نثِق فيه ليمُدَّنا بـ"أيَّام
حُلوة جديدة".

ج. كلايبول

J. Claypool



هلْ اللّه مَيِّتٌ؟

تقـــول القِـــصَّة إنَّ فردريـــك دوجـــلاس Frederick Douglass العبْد الخطيب المَشهور, قالَ ذاتَ يوم بصوتٍ يمـــلأه الحزن, عندما صارتْ كلّ الأُمور سوداء بخصوص شعبه:

الجنس الأبيض ضِدَّنا,

الحكومات تقف ضِدَّنا,

روح الأَيَّام يقف ضِدَّنا,

إنَّني لا أجِد بارقِة أمل بخصوص الجِنس المُلوَّن,

إنَّني في غاية الحزن.

إلاَّ أنَّ امرأة مِن المُستمِعين نَهَضَت للوقت وقالَت: "يا فردريك, هل الله ميِّت؟" ثُمَّ هَتَفَت: المسيحُ قام! حقًّا قام!

«هـذه هِـي الغَلبـة التـي تغلِب العالَم, إيماننا».

(1يو 5: 4)



القِيامة في اليوم الثالث

كَتَبَ شخص مجهول بعدَ أنْ تسلَّم كهدِيَّة, أيقونة للمسيح وهو نازل مِنْ على الصليب وقال:

في الأوَّل كنتُ مُرتبكاً بخصوص هذه الأيقونة, إنَّها تصِف لحظة اكتئاب! التلاميذ يُواجهون أقصى فُقدان أمل مِنْ وراء مُخَلِّص ميِّت, وبحسبَ الظاهِر, فإنَّه يغيب عنْ هذه الأيقونة تماماً أيّ رجاء في الخلاص. أمَّا صديقي فقد شَرَحَ وقال:

"حقًّا لا يوجد لديكَ الآن رجاء, ولكن ألا تعلَم أنَّه بعد ثلاثة أيَّام ستكون القيامة ومعها الحياة والأمل. إنَّ واقِعكَ هو داخِل هذه الأيقونة, وأنا أَعدكَ أنَّ أيَّامكَ الحزينة والبائسة سوف تنتهي, لذلك عليكَ أنْ تُصَلِّي أمام هذه الأيقونة, وأنْ تتذكَّر أنَّه مع أنَّ مريم والآخَرين الذين كانوا يُشاهِدون المسيح لَمْ يستطيعوا أنْ يروا نتيجة الصَّلب للتو, إلاَّ أنَّه يُمكنك أنتَ الآن".

عندئذ اكتَنَفتني موجة شديدة مِن الإيمان, بعدَ أنْ وثقتُ أنَّ السلام لَمْ يتحقَّق بعد, لكنَّه آتٍ. لَمَّا وقفتُ أوَلاً أمام هذه الأيقونة, لَمْ أكُن أشعُر بقُوَّة القيامة, ولكنِّي

«مَـنْ هُـو الـذي يغلِـب
العــالَم, إلاَّ الــذي يُــؤمِن أنَّ
يسوع هُو ابن الله؟»

(1يو 5: 5)



اكتب قائمة بإمكانيَّاتك

كَتَبَت امرَأَة هذه الوَصفَة المُمتازة للتغلُّب على الاكتئاب:

اِجلِس ومعكَ ورقة وقلم، واِعمِل أربعة عنـاوين عنـد قِمَّـة الصفحة.

قَسِّم الصفحة إلى أربعة أعمِدة.

اكتُب العنوان الأوَّل في العامود الأوَّل: ''قُدرات شخصِيَّة''. ثُمَّ ابدأ في تسجيل جميع الأشياء التي حصُلتَ عليهـا: التعلـيم, النقـود, المَهارات, العلاقات ... إلخ.

اكتُب العنوان الثاني في العامود الثاني: ''هذه ساعَدتني مِنْ قَبل''.

اكتُب العنوان الثالث في العامود الثالث: ''أشــخاص يُمكــنني الاعتماد عليهم''. ثُمَّ ابدأ في تسجيل أسماء الأشخاص الذين يُمكنك أنْ تُعوِّل عليهم: زوجتَك, قريب مُناسِب, جار طبيب, رجُل دِين.

اكتُب العنوان الرابع في العامود الرابع: ''فُرص جديدة''. ثُمَّ ابدأ في كتابة الطُرُق التي تجعلك تعود إلى مجرى الحياة الأساسي الأوَّل.

إنْ فَعَلتَ هذا, فأنتَ تكون مِثل مَنْ يصفع أشكال مُتعدِّدة مِــن الاكتئاب بضربات قاتِلة.

اعمل جدول وقسِّمه إلى أربعة أقسام,
واكتب الأربعة عناوين التالِيَة عليه:

1) *قُدرات شخصِيَّة ..*
2) *هذه ساعَدتني مِنْ قَبل ..*
3) *أشخاص يُمكنني الاعتماد عليهم ..*
4) *فُرصٌ جديدة ..*



هذا هو اليوم الذي صنعه الربّ

يقول لنا بعض الأطِبَّاء النفسانيِّين أنَّ أوَّل خمس دقائق في بداية اليوم هي حاسِمة. في هذا الوقت تُكيَّف الأمزِجة وتُحَدَّد وجهات النظر. وأنْ تقول: ''هذا هو اليوم الذي صنعه الربّ, لأفرح وأبتهِج فيه'', فهذا يعني أنَّكَ:

- *اتَّخذتَ القرار لهذا اليوم,*
- *وأنَّكَ احتضنتَه,*
- *وتَقبلُه مِن الله كَعطِيَّة فريدة.*

وما إنْ تفعل هذا, فإنَّ السُؤال عنْ كيفَ أستخدِم هذا اليوم سوف يَطرَح نفسه, ولا يُمكِن طبيعِيًّا تحاشيه.

وبينما نمضي قُدُماً وسط اليوم, فإنَّه يُمكننا أنْ نضيف قائمة مِن البَرَكات:

''هذا هو العمل الذي أعطاني الله إيَّاه, لأفرَح وأبتهِج فيه.

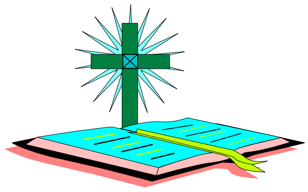
هذه هي الأُسرة التي أعطاني الله إيَّاها, لأفرح وأبتهج فيها.

هذا هو الجَسَد الذي أعطاني الله إيَّاه, لأفرح وأبتهج فيه" ... إلخ

الله لا يُرَبِّــــي الرِجـــال العِظـــام مِــنْ خـــلال ظـــروف سهلة.

س. دافيس

C.Davis



لا تطمئن إلى المشاعِر

ومشورة أُخرى للاكتئاب ألاَّ تطمَئِن إلى المشاعِر, فـــالعواطِف تتغيَّر, أمَّا الله فلا يتغيَّر. حتَّى وإنْ لَمْ نشعُر بوجودِه في بعض الأوقات, إلاَّ أنَّه يجب أنْ نُؤمِنْ أنَّه قريب مِنَّا, خاصَّة في الأوقات التي لا يُمكننـــا أبداً أنْ نشعُر بحضوره. إذا انتاب حالتنا العاطِفِيَّة الاكتئاب, فلا يجِب أنْ نثِق في مشاعِرنا, ولا في وجهات النظر والإجابات التي تنبعـــث مِـــنْ داخلنا. فالشخص المُحبَط تنبعِث إجاباته مِنْ عقلٍ مُظلِم, وكُلَّما تأخُذ إجابات أكثَر مِنْ عقلٍ مُظلِم, كُلَّما ازدادت الإجابات ظلاماً. وهكذا

ولكن كيف يُمكننا أنْ نفعل هذا؟

يجب أنْ نتعلَّم أنْ نتكلَّم معْ أنفسنا بدلاً مِنْ أنْ نسمح لأنفسنا وهي في حالة اكتئاب أنْ تتكلَّم معنا.

مُشكِلتنا الأساسيَّة هي أنَّنا نسمح لذواتنا المُكتئِبة المُحبَطَة أنْ تتكلَّم معنا بدلاً مِنْ أنْ نتكلَّم نحن معها. ولنفترِض أنَّ تلك الأفكار السوداوِيَّة تأتينا لحظة استيقاظنا مِن النوم في الصباح. نحن لَمْ نجلبها, ولكن هي التي تبدأ في التكلُّم معنا, لتُعيد أمامنا مشاكِل الأمس لتُعذِّبنا. إنَّ ذاتنا المُكتئِبة تتحدَّث لنا, ولا يُمكننا أنْ نجعلها تمضي بدون إجابة, كما أنَّه لا يجِب أنْ نُخلي لها الطريق لتتحكَّم فينا, يجب أنْ نتحكَّم فيها. ولكن يجب أنْ نُعيد الحديث معها بالطريقة التي عملها المُرَنِّم.

إنَّ نفسه كانت قدْ أحزنته وسحقته, لذلك فإنَّه وقف وقال لها: ''لماذا أنتِ يا نفسي حزينة؟ استمِعي لي إلى لحظة, سوف أتحدَّثُ معكِ, لماذا تئِنِّين فِيَّ؟ اِرتجِي الله. إنَّه لَنْ يُخيب أملكِ. إنَّه لَنْ يترُكَكِ بلا مُعين, وهو لا يُريد هذا, إنَّه ضامنٌ نفسه لكِ, لأنِّي بعد أحمده لأجل خلاص وجهه, لأنَّه هو خلاص وجهي وإلهي''.

هذه هي الطريقة التي تكلَّم بها المُرَنِّم مع الأفكار المُظلِمة التي غشيَت كيانه. إنَّه لَمْ يتركها تتكلَّم معه, وإنَّما هو الذي تكلَّم معها, إنَّه هو الذي تحكَّم فيها.

اتركهُ يضعكَ على عَجَلَتِهِ ويُديرك كيفما يشاء, وحيثُ إنكَ مُتأكِّد أنَّ الله هو الله, وأنتَ هو أنتَ, فإنَّكَ سوفَ تخرج حسب رُؤيتِهِ تمامًا. وإذا كنتَ في حياتِكَ قد اختَبرتَ الله, فمهما حاولتَ أنْ تقتنِع بحالة أقلّ, فالله لَنْ يترُكَك تقتنِع بها.

أُسفالد شامبرز

O. Chambers



تَكلَّم مع أحد

وبالإضافة إلى تكلُّمنا مع أنفسنا, علينا أيضًا أنْ نتعلَّم أنْ نبحث عنْ أصدقاء خصوصيِّين حتَّى يُمكننا أنْ نتشارك معهم في اكتئابنا. إنَّه مِن الضروري أنْ تتكلَّم عنه مع أحَد. وإنْ لَمْ تُظهِره وتُعبِّر عنه, فالاكتئاب سوف يُعبِّر عنْ نفسه مِنْ خلال المرض البَدَني. لذلك فإنَّ أفضل وسيلة للعلاج هي التعبير عنه. والوَرَم الخبيث أيضًا يُسمَّى يأسًا وفقداناً للأمل بعد أنْ يُختَبَر بيولوجيًّا, يأسًا على مُستوى الخلِيَّة.

الفَرح عندما يشترك فيه آخرون يتضاعف, والحزن عندما يتشارك فيه آخرون ينقُص إلى النصف.

ويسوع نفسه مع كونه الله, إلاَّ أنَّه أثناء وجوده في الجسد كان في حاجة إلى صُحبة مِن التلاميذ.

كما أنَّه أيضًا اجتاز خِبرة الاكتئاب في جثسيماني, عندما تخلَّى عنه تلاميذه. ولا واحِد قدر أنْ يسهر معه. ولا واحِد شارَكَ يسوع أحزانه.

البَشَر يحتاجون إلى بَشَر.

ولهذا السبب أصبح مِنْ الضرورة بمكان أنْ نكون مع الآخرين. هذا هو أعمق معنى للكنيسة, إنَّها شيء أكثر مِنْ أنْ تكون حجارة مبنيّة

الكنيسة هي الجماعة المفْدِيَّة:

- *جسد المسيح.*
- *الرِّفقة المسيحِّية.*
- *إخوة وأخوات في المسيح.*
- *أُناسٌ يعتنون بعضهم ببعض, يُحِبُّون بعضهم بعضًا, يتشارَكون معًا, ينصتون الواحِد للآخر.*

كَتَبَ روبرت لويس Robert Louis في يوميَّاته: ''ذهبتُ اليومَ إلى الكنيسة فلمْ أشعُر بالاكتئاب''. عندما يتألَّم عُضو, باقِي الأعضاء تشعُر بالألم. نحن نعتمِد على بعضنا البعض, نحن نحتاج إلى بعضنا البعض. نحن نبحث عنْ بعضنا البعض لنتشارَك في أحمالنا, أكانت أحزاناً أم اكتئاباً أوْ أيّ شيء آخَر.

عندما نكون في حالة تأخُّر (حرفِيًّا ''جَزر الماء''), علينا أنْ نختار أنْ نذهب إلى الأب الكاهن, وهكذا اعتاد فعلاً كثيرون أنْ يفعلوا. هذا جزءٌ مِنْ خِدمته, وكذلك مِنْ مسؤوليتك أنتَ أنْ تتقابَلا وأنْ تُصغيا بعضكما لبعض.

يقول كاهن: ''كمْ سمعتُ مِنْ أُناس يقولون لي: يا أبي مِمَّـــا لا شكَّ فيه أنَّني كنتُ أستطيع أنْ أُعالج الأُمور بنفسي, ولكنَّني وصلتُ إلى الحالة التي أُريدُ فيها أنْ أتحدَّث مع أحَد''.

صديقٌ وفِيٌّ دواءُ الحياة.



اجتهِد لتُساعِد الآخرين

وسيلة أُخرى لتغلب الاكتئاب هي أنْ تُـــساعد الآخـــرين أنْ يتخلَّصوا مِنه.

يوجَد قانون أساسي في الطبيعة البَشَرِيَّة مفاده أنَّكَ يُمكنـــك أنْ تخلص مِنْ اكتئابك إذا ما ساعدتَ الآخرين. عندما تُحبّ الناس بدرجة كافية تجعلك تنسى بُؤسك, وعندما تحمل أتعابهم في قلبـــك, فإنَّـــك تتخلَّص مِنْ وجعك, واكتئابك ينقشع. ومِنْ ثمَّ, فإنَّ هذا هو الـــسبب الذي مِنْ أجله يحثّنا الكتاب المُقدَّس باستمرار أنْ نُحِب بعضنا بعضًا. أنْ تَزور مسجونًا بقلبٍ شُجاع, أنْ تزور مريضًا في مستشفى, هذا يُؤدِّي

إنْ استطعتَ أنْ تُوصِّل الراحة إلى شخص في ضيقات عسِرة أكثَر مِنك, فهذا يُؤدِّي إلى الامتلاء بعرفان الجميل, وهذا يُؤدَّي إلى المِلء الداخلي بالسلام.

وإنْ تعذَّر عليك أنْ تُساعد الآخرين في الخارِج, حاوِل أنْ تعمل أيّ شيء وأنتَ في منْزلك, تحدَّث مع أحد بالهاتِف, اكتب خطابًا إلى شخص يشعُر بالعُزلة, أوْ أرسِل خطابًا إلى شخص مريض.

هذه الأُمور الصغيرة تعمل مُعجزات لتقليل حالة الاكتئاب.

أنتَ فقط تستطيع أنْ
تتعامَل مع حُزنَك, ولكنك لا
تستطيع أنْ تفعل ذلك وحدك.

هـ. مورر
H. Mowrer



اعمل شيئاً

وَوَصْفَة أُخرى لعلاج الاكتئاب هي أنْ تعمل شيئًا.

عندما انتاب النبي إيليا الاكتئاب, فهذا كان سببه أنَّه جَلَسَ تحت شجرة رتم بلا عمل. وهكذا كلّ شخص سوف يشعر بالاكتئاب عندما يظل بِلا عمل, ويأخذهُ الشعور بالأسى على نفـــسه وعلـــى العـــالَم. وللحال فإنَّ الربّ دبَّر عملاً لإيليا وقال له: «عُد إلى الطريق ... وامسح حزائيل ملِكًا على سوريا».

كَمْ مِنْ أوقات ننسى فيها كَمْ أنَّنا محظوظون إذْ إن لنا دوراً ولوْ روتينيًّا في الحياة. الوجبة التالِية علينا أنْ نُجهِّزها, مأموريَّة يجب أنْ تُتمَّم, توكيل يجب أنْ يُعمَل, مُقابَلة في ميعادٍ مُحدَّد.

نحن نقوم ونُنجز ما يجب علينا أنْ نُؤدِّيه حتى لوْ شعرنا عاطفيًّا أوْ بدنِيًّا أنَّنا مُستهلَكون.

إنَّنا نُسمِّي هذا علاجاً, أوْ علاجاً مِنْ خلال الانشغال, وهـــذا يُؤدِّي بالفِعل إلى علاج الاكتئاب.

تقول امرأة إنَّها تذهب لتشتَرِي قُبَّعة عندما تشعُر بالاكتئـــاب. قُبَّعة جديدة تُلاشي الاكتئاب! إنَّها تُشعِرها أنَّها تعمل شيئًا.

الزوجة تَشهَد في منْزِلها أنّ الخبيز يُصلِح مِنْ مزاجها. إنَّها تشعُر أنَّها تعمل واجبًا أساسِيًّا, وتُؤدِّي اختصاصاتها الموكولة إليها. وعندما – بمرور الوقت – تنبعِث رائحة الخُبْز, فإنَّ روحها تنتعِش.

عندما تبلُغ المرأة سِن اليأس, فهذا يكون بمثابة صدمة مُحزِنة, وهذه هي الفتْرة التي تُعاني فيها المرأة مِن الشكاوى العصبِيَّة والأعراض المَرَضِيَّة التي تَظهَر.

ومِنْ ثمَّ, فإنَّ الكنيسة, والحياة وسط الجماعة, والأنشِطة المُختلِفة, تصبح أُموراً ضرورِيَّة. العمل في مِثل هذه الأجواء إنَّما يكون شفاءً وعلاجاً.

نحن نحتاج إلى مشاريع وأنشطة هامَّة حتَّى نحصُل مِنْ خلالها على عائِد عاطِفي بَنَّاء. لذلك اِعمل شيئًا, ساعِد أحداً, تَمَشَّ, خُذ فأسًا واعمل في الحقل في الصيف, خُذ جاروفًا ونظِّف الأرض في الشتاء, جَهِّز وجبة طعام, زُرْ صَديقًا, اِعمل شيئًا لتجعل عكننة مزاجك تعبُر.

الحياة تكون في وضع مُتأزِّم, عندما تقضي كلّ لحظة في كلّ يوم, وأنتَ في يقظة شديدة, مجتهداً أنْ تجعل حياتك في عملٍ مُستمر بلا توقُّف.

ب. هَيْبِلز
B. Hybels



غذاءٌ مُناسِب

وصفة جديدة لعلاج الاكتئاب هي تناوُل غذاء جيِّد.

فعندما عانى إيليا – مُنذُ زمان – مِن الاكتئاب, فإنَّ الله لَمْ يُرسِل إليه عِظة, إنَّما خبزاً وماءً. الله أطعَمَه. جزء مِنْ مُشكلة إيليا كان سببها الجوع. إنَّه أمضى رحلة طويلة ومعه نذر قليل مِن الطعام. إنَّ استِنْزاف طاقته الواضِح تسبَّب في إبطاء نبضه, وقلَّل مِنْ مخزون أمله. لذلك كان أوَّل ما صنعه الله معه هو أنْ أطعمه.

الطعام الجيِّد هو عدُوٌّ مُميتٌ للاكتئاب.

يكتُب سِرفانتس Cervantes ويقول: "جميع الأحزان تقِلُّ مع الخُبْز", وتقِلُّ أكثر ويصبح احتمالها أقوى إذا ما غطَّينا الخُبْز بما هو شهي.

الشيطان أمهَر العارِفين بعلم النفس, متى جرَّب يسوع ليُصيِّر الحجارة خُبْزًا؟ بعدَ 40 يومًا مِن الصوم, بعدَ أنْ جاع يسوع أخيرًا.

متى جرَّب إيليا باليأس؟ أيضًا عندما هبطت قواه بسبب الجوع.

نحن نتكلَّم كثيراً عنْ قُوَّة تسلُّط العقل عل الجسد, ولكن هذا لنْ يستبعِد حقيقة أنَّ الجسد يُؤثِّر بقُوَّة شديدة على العقل.

جميع الأحزان تقِلُّ مع

سِرفانتس
Cervantes



راحَةٌ مُناسِبة

بعدَ أن استعاد إيليا قُوَّته بعدَ أنْ أكَل, فإنَّ الله أوصاه أنْ يخلَد إلى الراحة. هكذا نحن أيضًا نعمل حسنًا إذا ما أخذنا راحَة مناسِبة عنـــدما يصِل حالنا إلى الحضيض.

اشتَكَتْ طالِبة جامِعِيَّة مُتفوِّقَة في دراستها وبارِزة وسط جماعتها مِن اكتئاب شديد يُلازِمها كلّ الوقت. لماذا أضحَت الدنيا هكذا كئيبة فجأة؟ لماذا لا يتكلّم الله معها ويُشجِّعها ويُبهِج حياتها, حتَّـــى تـــسعد وتتألَّق مِثلما اعتادت مِنْ قَبل.

سُئِلَتْ الطالبة:

- كمْ ساعة تنامين؟

- ماذا تأكلين؟ هلْ تحصُلين على قَــدْر كــافي مِــن البروتين؟ هلْ غذاؤكِ مُنظَّم على مدى اليوم بدءًا مِــن وجبة الإفطار؟

أجابتْ الطالبة:

- لا أظن, كنتُ أتأخّر في النوم كي أُذاكِر, وأتأخّر في الاستيقاظ وهكذا تفوتني وجبة الإفطار.

قال لها مُرشِدها بِرِفق:

- لا أظن أنَّكِ تنتظرين أنْ يعمل الله شيئًا في مزاجــكِ وظروفكِ إنْ لَمْ تفعلي الأشياء المُفتَرَض أنْ تقومي بهــا أنتِ بنفسك.

- نامي ثماني ساعات في الليل, تناولي إفطارًا جيِّــدًا في الصباح,

- ثُمَّ أبلغيني بعد ذلك كيف صار حال الــدُّنيا مِــنْ حولِك, وإنَّني مُتأكِّد أنَّها سوف تكون مِثْــل الزهـــرة الجميلة.

كَتَبَت أُمٌّ تقول: ''كان لي أربعة أطفال, وكنتُ أقوم بتـــدريس حصَّتين في مجموعات دراسة الكتاب المُقدَّس, وأعمل ما أظن أنَّه ينبغي عليَّ مِنْ إضافة الآخَرين, وأقوم بالتزامات ضروريَّة أُخرى في الكنيسة. ذهبتُ إلى الطبيب وقلتُ له إنَّني أشعر بإعياء, كما أشعر بصعوبة في أنْ أضع قَدمًا فوق الأُخرى, كما أشعر أنَّ كلّ شيء يَظهر أمامي مُظلِمــاً ووعراً''. نظر إليَّ الطبيب وقال: ''أنتِ مُجهَدَة, ألْغِي كلّ التِزاماتِــك والزمي الفراش مدَّة أسبوع, بعده سوف تشعرين أنَّكِ بصِحَّة جيِّدة''. لَمْ أفعل شيئاً ممَّا قاله لي الطبيب, وقلتُ في نفسي: مَنْ يُوافِق على ذلك؟

يُمكننا على المدَى الطويل أنْ نعمل أعمالاً أكثر وأحيانًا بمجهودٍ أقَّل. شُغل شُغل باستمرار وبدون تَرفيه, يُمكن أنْ يُلائِم نفوسًا قد أُعتِقت مِنْ هذه الجبلة الترابيَّة. ولكن طالما نحن في هذه الخيمة, فإنَّه يلْزَم مِنْ حينٍ لآخر أنْ نصيح: تَوَقف! ونخدِم الربّ وقتئذٍ في سكونٍ ورع وفي راحة مُقدَّسة للربّ. ليتَ الضمائر الحسَّاسة لا تشُكّ في شَرعِيَّة الخروج مِن العمل المُتواصِل لفتْرَة, وأنْ تتعلَّم مِن خبْرات الآخرين ضرورة وأهمِّيَّة أخذ أوقات راحة كافية.

س. هـ. سبرجيون

C.H. Spurgeon



التسليم لله

وطريقة أُخرى لمقاومة الاكتئاب هي عـــنْ طريـــق التـــسليم. الليتورجيا المُقدَّسة تدعونا إلى أنْ نُمارِس التسليم عندما تحثّنا أنْ نُـــسلِّم أنفسنا وأنفس الآخرين والحياة برمَّتها إلى المسيح إلهنا.

كان القدِّيس بولس الرسول مِنْ أعظَم مَنْ يُؤمِنون بتَرك كـــلّ شيء, فقد كَتَبَ في رسالة أفسس: «وبعدَ أنْ تُتَمِّموا كلّ شيء .. أنْ تثبتوا» (أف 6: 13). وبكلمات أُخرى, عندما تعمل كلّ ما تقدِر أنْ تعمله بخصوص مُشكلة ما, لا تعُد تكتَرِث بها بَعد. لا تصارِع أكثَر. لا تَتَّجِه إلى الاكتئاب بسببها. لا تتعب نفسك بعمل زائد تجاهها. لا تملأ حياتك بمزيد مِن التَوتُّر. ولكن اتَّجه مُباشَرَة إلى الله. واتْرُك النتائج بين يديه. اثبَت, وضع كلّ ثقتك فيه.

حقيقة إنَّه شيء صعبٌ للغاية أنْ تفعله, ألاَ هو أنْ تتخلَّى عـــنْ شيء, ولكن في الحقيقة أنتَ لَمْ تتخلَّ عنه, إنَّكَ تضعه في يدي أقـــوى وأحبّ وأعظم شخص في الكون. أمَّا القدِّيس بولس وقد تدرَّب على صلاة التسليم, فإنَّه قد بلغَ إلى تذوَّق ثمرها الحتمِيَّة: سلام الله. مِـــنْ ثمَّ كَتَب:

> *«لا تهتمُّوا بشيء بلْ في كلّ شيء بالصلاة والدعاء مع الشُّكر لتُعلَم طلباتكم لدى الله, وسلام الله الذي يفوق*

يُمكِـن للعقـل أنْ يهـبط أدنى مِن الجسد. يُمكِن للجسد أنْ يحتمِل جراحـات معـدودة وليسَ أكثر منها.. ولكن يُمكِن للـنفس أنْ تُـدمَى بعـشرة آلاف طريقة وتموت مَرَّات ومَرَّات كلّ ساعة.

س. هـ. سبرجيون

C.H. Spurgeon

تَرْك كلّ شَيء

تتكلّم المُؤَلِّفة المُبدِعة كاترين مارشال Catherine Marshall بخصوص نوبات السُّل الرِئوي التي عانَت مِنه فتقول: ''لقد وَصَلتُ إلى درجة التسليم اليائس وكان هذا عَصَب صلاتي: سَئِمتُ الطِلبة, لقد هُزِمت, أفلَست, قَرِّر يا الله ما تُريده لي, وكانت دموعي تنهمِر ..''. إنَّها لَمْ تستطيع أنْ تُصلِّي أكثَر مِنْ هذا, لكنَّها سلَّمَت نفسها تمامًا لله, ووضَعَت نفسها بين يديه تمامًا, وكانت تقول إنَّه يستطيع أنْ يشفيها إنْ شاء, وكانت لا ترفُض أنْ تظل مريضة بقيَّة حياتها إنْ كان هذا ما يراه الله أنسبَ شيء لفائدتها. ماذا كانت النتيجة؟ ''حَدَثَ كما لَوْ كنتُ قد لمستُ زرارًا فَتَحَ نوافذ السماء, كما لَوْ كانت قُوَّة سمائِيَّة تتدفَّق عليَّ كما مِنْ دينامو, وخلال ساعات قليلة اختَبَرت حضور المسيح الحيّ بطريقة مَسَحَت تمامًا كلّ شكّ وأحدَثَ انقلابًا في حياتي, ومِنْ تلك اللحظة بدأ الشفاء''.

وَجَدَت كاترين مارشال مَخرَجًا لاكتئابها مِنْ خلال ترك كلّ شيء.

إنَّ مِثل هذا التسليم هو الذي يقود إلى السلام.

- *دعوتُ الخوف يمضي, عندما أدخلتُ الإيمان.*

- دعوتُ القلق يمضي, عندما أدخلتُ الثِقَة,
- دعوتُ الكراهية تمضي, عندما أدخلتُ الحُبّ,
- دعوتُ الخطيئة تمضي, عندما أدخلتُ غفـــران الله,
- دعوتُ الظلمة تمضي, عندما أدخلتُ النور
- دعوتُ الحزن يمضي, عندما أدخلتُ الفَرَح,
- دعوتُ ذاتي تمضي, عندما أدخلتُ المسيح.

«حوَّلـــتَ نـــوحِي إلـــى رقـــــــــصٍ لــــــــــــي,
حللتَ مسحي ومنطقتني فرَحًا,
لكي يترنَّم لكَ قلبي ولا يسكُت,
يـــا ربّ إلهـــي إلـــى الأبـــد أحمدك».

(مز 30: 12 و11)



أهمِّيَّة التمرين

تِرياقٌ آخَر ناجِع لعلاج الاكتئاب هو مُمارَسة التمارين.

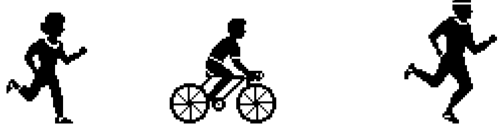
في دراسة أُجرِيَت في جامعة فسكونسن Wisconsin عـــام

وفي دراسة رائدة لثمانية مرضَى يعانون مِن الاكتئاب, طُلِب منهم الجري في برنامِج مُحدَّد لمدَّة 10 أسابيع, كانت النتائج كالتالي: ستَّة منهم شفوا مِن الاكتئاب, كما دلَّت الحقائق الملمُوسة أنَّ مُعدَّل 75% منهم قد نالوا الشفاء بنسبة أكبَر مِنْ مرضى مُشابهين كانوا يُعالَجون بالعلاج التقليدي للمَرَض النفسي. كما أنَّ دراسات أُخرى بيَّنت أنَّ التمارين تُعطِي نتائج أفضل من استِخدام الأدوِية للتحكُّم في المَرَض النفسي. كما أنَّ دراسات أُخرى بيَّنت قيمة القيام بالعِلاج الطِبِّي أثناء المشي النشيط. دراسات أكثَر وأكثَر أعلَنَت أنَّ الجري يُشَكِّل نوعًا مِن العلاج النفسي. التمرينات تُنتِج مادَّة الإندورفين endorphin التي هي المادَّة الطبيعية الفعَّالة ضد الاكتئاب.

عندما سُئل قاضٍ مشهور, كيف يُمكنه أنْ يُوفِّر وقتًا للتمارين البَدنيَّة أجاب: ''كانت المشاكِل التي تُواجِهني في عملي تُطالبني وتُلحُّ عليَّ دائمًا, ولَمْ تكن تُعطيني فُرصة للتمرين الكافي, إلاَّ أنِّي كنتُ أحاوِل أنْ أمدِّد جسمي وأضغط عليه بجهد شديد وبأقصى قُوَّة في تدريبات مُختلِفة لِمُدَّة وجيزة, ثُمَّ أجلِس بعدَ ذلك في حُجرة البُخار لِمُدَّة نصف ساعة, كنتُ أشعُر بعدها أنَّ كلّ المشاكِل تنكَمِش وتعود إلى حجمها

سَمعتُ صوتًا في المساء
يهمس قائلاً:
"لا تَحمِل أُمسياتك إلى الغد,
ولا تُحمِّل هذا الأسبوع
أحزان الأسبوع الفائت.
أنْزِل أحمالك كُلَّما أتتكَ,
ولا تُحاوِل أنْ تُرهِق الحاضِر بما مضى.
خطوة خطوة, تقدَّم في طريقك,
وعِشْ يومًا بيوم".

مِنْ قصيدة لشاعِر مجهول الاسم



أنشِد الاتِّزان

القِصَّة التالِية مِنْ كتاب آباء الصحراء تشهَد على قيمة التمرينات,

عندما كان الطوباوي الأنبـا أنطونيـوس يعـيش في الصحراء, اكتنفتهُ مشاعِر الاكتئاب, كما حارَبتهُ أفكار شرِّيرة كثيرة.

قال القدِّيس للربّ: ''يا ربّ, أُريد أنْ أَخلص, ولكـن الأفكار لا تَترُكني وشأني''.

ماذا أفعل في مِحنتي هذه؟

كيفَ أَخلص؟

وبعدَ بُرهة وجيزة, وبينما كان مُزمعًا أنْ يخرج, إذ بـهِ يرى شخصًا مِثله جالِسًا يشتغِل, ثُمَّ يقوم مِـنْ شـغله ويُصَلِّي, ثُمَّ يجلِس ويضفر ضَفيرًا, ثُـمَّ يقـوم ثانيـة ويُصَلِّي.

كان هذا الشخص ملاك الله أرسَله الربّ لِيُصحِّح لـه الطريق النُسكي ويُطَمئنه,

وسمع الملاك يقول,

''اعمل هكذا وأنتَ تخلص''.

بعد أنْ سمع الأنبا أنطونيوس هذه الكلمات, فإنَّه فـرِح وتشجَّع.

فَعَلَ هذا وخلص.

الصلاة التي تتبادَل مع العمل الجسماني, تُساعِد على اسـتعادة الاتِّزان وتشفي الاكتئاب.

التمـارين البَدنيَّـة جيِّـدة

القدِّيس كليمنضس الإسكندري



غيِّر بُؤرَة نَظَرك

عندما نشعُر بالاكتئاب, علينا بدلاً مِنْ أنْ ننظُر إلى داخلنا ونظلّ نُعاوِد أنْ نجتَرّ الاكتئاب, يجب علينا أنْ ننظُر بعيدًا عنْ أنفسنا ونتَّجه نحو الله. إنَّه الله وليس نحن الذي هو: «مُعيننا وقُوَّتنا, في الضيقات وُجِـــد شديدًا.» (مز 46)

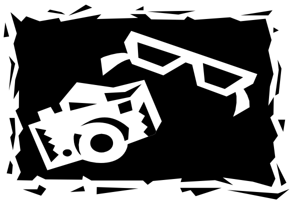
حسنًا قال شخصٌ ما: "انظُر حولك واحزن, انظُر إلى داخلك واكتئب, انظُر إلى يسوح واستَرِح".

كان يسوع في بستان جثسيماني مُثَقَّل القلب جدًّا, أحَسَّ بثقل خطيَّة العالَم كلّه موضوعة عليه, وقادَه الإجهـــاد إلى مكـــان مُنْعَـــزِل

استطاع القدِّيس بولس أنْ يُرنِّم تسابيح الشُّكر لله في السِّجن في نصف الليل. وإنْ كُنَّا نتوقَّع أنْ نرى شروق الشمس, فنحن نحتـــاج أنْ نظلّ ناظِرين تجاه الشرق, نحو المسيح القائم.

يقول مَثَل: ‘‘لا يُمكننا أنْ ننظُر شروق الشمس ونحن ننظُر نحو الغرب’’. كلّ مِنَّا له مخازن في بيت عواطفنا, ولكننا لا نسكن هنـــاك. نحن نُؤخَذ أحيانًا في رحلات إلى هناك, ولكننا نعيش في العُلا, حيـــث نتمتَّع ونبتهج بالشمس والضوء. نحن نُبقِي بُؤرة نظَرنا على المسيح الذي هو نور الحياة.

كلّ مِنا لـه مخـازن فـي بيت عواطفنـا, ولكننـا لا نـسكن هنـاك.



العُزلة هي المَصدَر العام للألم البَشَرِي

الشعور بالعُزلة هو واحِد مِنْ مصادِر الألم البَشَرِي
في العالَم اليوم ...
ولكن بالهروب مِنْ عزلتنا,
وبمُحاولة أنْ نلهي أنفسنا مع الناس وبالخِبرات الخاصّة,
لا نكون قد تعامَلنا بشكل واقِعي مع مأزقنا الإنساني.
نحن في خطر مِنْ أنْ نصير أشخاصاً غَيْر سُعداء,
نعاني مِنْ كثِير مِنْ أشواق غيْر مُشبَعَة,
ونتعذَّب مِنْ رغبات وتوقُّعات يستحيل أنْ تتحقَّق ...
لنحيا حياة روحِيَّة,
يجب أوَّلاً أنْ نجد الشجاعة لندخل إلى حديقة العُزلة,
وهذه تتطلَّب ليس فقط شجاعة, ولكن أيضًا إيمانًا قويًّا.
وكما أنَّه مِن الصعوبة بمكان أنْ نُؤمِن أنَّ الصحراء المُقفِرة والمهجورة يُمكِن أنْ تُنتِج أنواعًا مِن الزهور لا

هكذا بنفس الدرجة مِن الصعوبة أنْ نتصوَّر أنَّ وحدتنا تُخبِّئ جمالاً مُتوارياً.

اِجَلِد الأعداء باسم يسوع, لأنَّه لا يوجَد سلاح ضِدَّهم أقوى مِنْ هذا, لا في السماء ولا على الأرض.

القدِّيس يوحنا الدرجي

الكتاب المُقَدَّس كعلاج

يخبِرنا وليم جيمس William James الطبيب النفسي الرائد كيف أنَّ الكتاب المُقدَّس ساعده عندما كان يُعاني مِنْ اكتئاب شديد فيقول: "استَحوذ عليَّ قنوط شديد, كنتُ بسببه، حقيقةً، أفقِد عقلي, لولا أنَّني انعطفتُ إلى آيات الكتاب المُقدَّس مِثل: «الإله الأبَدي مَلجأ و أنا هو القيامة والحياة» وغيْرهما مِنْ آيات".

كَتَبَ شخص كان يُعاني مِنْ اكتئاب شديد وكان يعمل في الاتحاد السوفييتي السابِق, كَتَبَ إلى الأب ديمتْري دودكو Fr. Dmitri Dudko:

مِنْ حُسن الحظ وقع في يدي كتاب صغير..
" كتاب العهد الجديد الذي لربّنا يسوع المسيح ".
أخذتُ في قراءته, ففتح أمامي عالَمًا جديدًا تمامًا,
عالَمًا سعيدًا ومُبهجًا,
استمررتُ في القراءة, ولَمْ أقدر أنْ أقرأ فيه بكفايَة,
فكلّ كلمة مِنْ كلمات هذا الكتاب الصغير المُقدَّس كانت تدْخل إلى عُمق قلبي, وأعظم مِنْ كلّ شيء, أخذ السرور يدخُلني ويملأني, ومضى الاكتئاب!
وأيّ مَنْ اختَبَر الاكتئاب في أيّ درجة مِنْ درجاته يقدر أنْ يفهمني جيِّدًا.
انتهى الاكتئاب تمامًا! وآمنتُ بالمسيح واعتمدت.

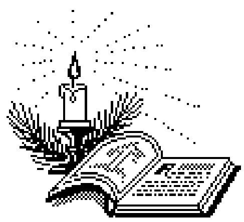
وأنا الآن أذهب إلى الكنيسة, وأُحاوِل أحيانًا أنْ أشتَرِك في خورُس الترنيم.
ومع أنَّه توجَد لديَّ مشاكِل أكثر مِنْ ذي قبل, إلاَّ أنَّني لا زلتُ سعيدًا.
إنَّها مُعجزة الكتاب المُقدَّس.

هل هذا أمرٌ نتعجَّب مِنه أنْ نسمَع القدِّيس يوحنا ذهبي الفم يقول: "إنَّ قراءة الكتاب المُقدَّس مِثل فَتح السماء".

يا سيِّد, أنتَ وحدك الذي تعرف الهِبات المُخبَّأة في الخسائر التي في الحياة, أنتَ وحدَكَ الذي ترى الكنوز في الظلام, والغِنى المُخبَّأ في الأماكِن السرِّيَّة, وإلى أنْ تسمح أنْ تكشِفها لنا, أعطِنا نعمتك لننتظِر. آمين

ف. دافيس

V. Davis



الكتاب المُقدَّس كعلاج (تابِع)

استطاع القدِّيس بولس في لحظة يأس واكتئاب أنْ يقول:

«الصعوبات تضِّيق علينا من كل جهة، ولكننا لا ننهار،
مُتحيِّرين لكن غَيْر يائسين,
مُضطهَدين لكن غَيْر متْروكين,
مطروحين لكن غَيْر هالِكين,
حامِلين في الجسد كلّ حين إماتة الربّ يسوع,
لكي تُظهَر حياة يسوع أيضًا في جسدنا.» (2كو 4: 8 - 10)

.بمِثل هذا النوع مِن الإيمان بالله, لَمْ تكُن هناك ثمَّة خطورة على القدِّيس بولس عندما أحدَقَ به الاكتئاب. نحن نحتاج أنْ نتذكَّر في هذه النقطة بالذات, أنَّه عندما يكون الشخص في غُصَّة الاكتئاب, فإنَّه يجِد مِن الصعوبة بمكان أنْ يقرأ الكتاب المُقدَّس, لأنَّه يصبح مِن الصعب جدًا عليه أنْ يُرَكِّز في أي شيء, حتى ويصبح بالجهد أيضًا مِنْ المُمكِن له أنْ يتطلَّع إلى التلفاز. وإنْ كان هذا الشخص مسيحيًا, فإنَّه مِن المُحتَمَل أنْ توجَد أبعاد دينيَّة لهذا الاكتئاب, مِمَّا يجعل أنَّه مِن الصعب له أنْ يقرأ الكتاب المُقدَّس.

ولكن – مع ذلك – بعد أنْ يعبُر الاكتئاب, أوْ بعد أنْ ينال

إنَّ الاعتـراف بالإيمـان بـالله كمـا هـو مُعبَّـر عنـه فـي قـانون الإيمـان النيقـاوي, يبلُـغ ذروتـه فـي صـرخة رجـاء: "وننتظِر قيامة الأموات, وحياة الدهر الآتـي".

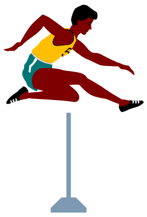
الاحتياج إلى توازُن

مِنْ أهم الأدوية الوقائيَّة الفعَّالة ضد الاكتئاب هي الحياة المُتوازِنة.

يُؤَكِّد الدكتور ر. س. كابوت R.C.Cabot مِنْ جامعة هارفارد الطِبِّيَّة باستِمرار على احتياج الناس العميق في أنْ يعيشوا في حياة مُتَوازِنَة. ووضَّح كيف أنَّه يُمكِن أنْ نصِل في شخصِيَّاتنا إلى درجة مِنْ عدم الاتِّزان. ولكي يُوضِّح الدكتور كابوت الحياة المسيحيَّة المُتوازِنة, فإنَّه كان يستخدِم باستمرار علامة رمز الصليب اليوناني, الذي تكون فيه الأربعة أضلاع مُتساوِية الأطوال. والأذرُع الأربعة للصليب,

مِثلما يكتب كاتب روسي فذّ مِن القرن الماضي: ''بدون الله لا يمكن للإنسان أنْ يحمل حمل نفسه''. بدون عبادة, فإنّ الإنسان الداخلي ينهار وينضغِط أمام ضغوط الحياة المُستمِرَّة. وعندما نهمِل الاتِّزان والتناغُم بين العبادة والحُبّ والعمل والتسلِية, فإنَّنا نتجاهل التَوازن الذي وضعه الله في خليقته, ونتيجة لذلك فإنَّنا ندفع ثمنًا باهِظًا مُرعِبًا لهذا, أي: فقدان القُوَّة الروحِيَّة الخلاَّقة التي تُؤدِّي بالتالي إلى الجفاف الروحي والاكتئاب.

ف. دافيس
V. Davis



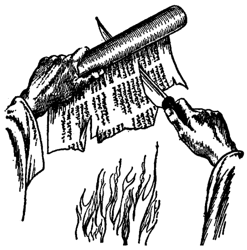
التَعبِير عن الغضب

إنَّ ما يُقلق فِي موضوع الغضب هو أنَّه إنْ لَمْ يُعَبَّر عنه بأمانة وبِحُبّ نحوَ مَنْ يُوجَّه إليه, فإنَّه سوف يصبح علنيًّا, ويصبح مُوجَّهًا بطريقة خاطِئة فيُؤذي الأبْرياء. وإنْ لَمْ يصبح علنيًّا مِنْ خلال مَنْ يُوَجَّه إليهم بطريقة خاطئة, فهو سوف يُغذِّي الداخل ويُفسده, وفِي النهاية يُعبِّر الغضب عنْ نفسه مِنْ خلال الإصابة بالاكتئاب.

حالات كثِيرة مِن الاكتئاب سببها غضب مُختَزن فِي الداخل. إذًا فهو أمر حرِج وخطِير أنْ نتعلَّم كيف نتعامَل مع الغضب بطريقة صحيحة. يقول القدِّيس بولس إنَّ الغضب يصبح خطِيَّة عندما: "تغرب الشمس" عليه (أف4: 26), أي عندما لا نُعبِّر عنه بطريقة صحيحة, عندما نجعله يأكل فِي داخلنا. يستحِثنا القدِّيس بولس أنْ نسحب الغضب إلى خارِج ونتعامل معه. الشخص الذي يتظاهَر ببساطة أنَّه غير غاضب, والذي يكتم الغضب, هذا يصنع بعكس ما يُعلِّمنا به الإنجيل. إنَّه يسمح للشمس أنْ تغرب على غيظه, ويعطِي موطِئًا قويًّا لقدمي إبليس. وفِي موضع آخَر يكتب القدِّيس بولس: «اغضبوا ولا تُخطِئوا», إنَّه يكتُب: « اغضبوا». وبكلمات أُخرى, إنَّه يقبَل الخطأ كعاطِفة سارية المفعول. لا تتظاهَر أنَّه غير موجود, لا تُحاول أنْ تكبته, اقبله, الغضب طاقة, وعندما يثور ويهتاج, فإنَّه يجد مَنفَذًا له فِي مكان ما، وإنْ

«أمَّا الحكماء فيصرفون
الغضب».

(أم 29: 8)



مزيدٌ منْ طُرُق التعبِير عن الغَضَب

وليام بليك William Blake له بعض نـصائح للقلـب الغضوب, فيكتُب:

كنتُ في غضب مع أصدقائي
فأخبَرتُ عنْ غضَبي, فانتهى الغضب.
كنتُ في غضب مع عدُوِّي
فخبَّأْتُ غضبي, فازداد الغضب وكَبر.

الغضب يَزْداد باستمرار عندما لا يُعبَّر عنه. إنَّه يَلِد الأذى, وهو يأوِي الشكّ والضغينة, وهو يسمِّم ببطء منظَر الإنسان, ويقتُل الفـرح بالحياة. والترياق, هو أنْ تفصِح عن الغضب, أنْ تُطلِق السّم وتخرِجه, تعيد الاتِّصالات مع الآخرين, وتأتي بالتفاهُم. ولكن كلّ شيء يعتمـد على الطريقة التي ''نفصِح بها'' عنْ غضبنا. يمكننا أنْ ''نهتاج ثائرين'', وفي هذه الحالة فنحن نُؤذي الشخص الآخَر فِعلاً. كمـا يُمكننـا أنْ ''نفصح عنْ غضبنا'' بمحبَّة. ويوجَد فرق كبير بين الاثنين.

قال أريستوتل Aristotle ذات مَرَّة: ''كلّ إنسان يمكنـه أنْ يغضب, هذا أمر سهل, ولكن أنْ تغضب مع الـشخص المُتـسبِّب في الغضب, وبالدرجة الصحيحة, وفي الوقت المُناسِب, وبالطريقة المُناسِبة, فهذا ليسَ في مقدور كلّ إنسان, وهو أمر ليس سهلاً''. أنْ تُعبِّر عـن

عندما نُعَبِّر عن الغضب بطريقة سليمة, فإننا نكسَر حِدَّته, ونمنعهُ مِنْ أنْ يُؤَدِّي بنا إلى الاكتئاب.

تجنّب الكحوليات والمخدِّرات

سبق أن ذَكَرنا أنَّ الاكتئاب قدْ يكون عميقًا لدرجة قدْ تُسبِّب مَرَضًا عقلِيًّا, وفي هذه الحالة يلزَم استدعاء طبيب مُتخصِّص. أمَّا بخصوص الاكتئاب البسيط أو ضيقة الخُلْق blues, فهذا يستجيب غالِبًا لبعض المُحاولات الذكِيَّة التي يجتهِد فيها المريض حتَّى يخلص مِن اليأس والمزاج العكِر. ومع ذلك, فإنَّ كثِيراً مِن الناس بدلاً مِنْ أنْ يقوموا بجهودٍ ناجِحة آمِلة برباطة جأش ليتغلَّبوا على مشاعِر الاكتئاب,

نجِدهم يلجأُون إلى المُغيِّبات مِثل الكحوليات والعقاقير والمُنشِّطات أو الوسائل الأُخرى. إنَّ تلك هي مُجرَّد طُرُق ومُحاولات

الكحول, على سبيل المثال, يجعل الأُمور أكثر سوءًا مئة مرَّة عمَّا ذي قبل, لأنَّ الكحول بعد التأثير المُنبِّه الأوَّلي, يُؤدِّي إلى مزيـد مِـن الاكتئاب للشخص الذي هو أصلاً يُعاني مِن الاكتئاب. والنتيجة هي أنَّ الشخص يصبح أكثَر اكتئابًا مِـن الأوَّل. لا يوجَـد عـلاج سـريع للاكتئاب.

يتسَّبب الكحول في مزيد مِن الاكتئاب, للشخص الذي يشكو أصلاً مِن الاكتئاب.



قُوَّة القِيامَة

كَتَبَ توماس مِرتون Thomas Merton:

البَرِّيَّة هي موطِن الحرب ضد اليأس.

واليأس موجود الآن في كلّ مكان.
دعنا لا نظنّ أنَّ عزلتنا الداخلِيَّة عبارة عنْ قبولنا الهزيمة,
نحن لا يُمكننا أنْ نهرب مِنْ أي شيء بأنْ نقبل أنْ نكون ضِمنًا مهزومين.
اليأس هو هُوَّة لا قرار لها.
لا تُحاول أنْ تسدَّها بأنْ ترضى بها, ثُمَّ تُحاوِل أنْ تنسَى أنَّكَ قَبلتَ وجودها.
هذه هي إذن بَرِّيتنا أنْ نعيش وأنْ نُواجهِ هذا اليأس لا أنْ نقبَلَه,
أنْ نطأهُ تحت الرجاء في الصليب,
أنْ نشنَّ الحرب عليه بلا هوادَة,
هذه البرية هي ميدان قتالنا،
وإذا وجَّهنا ضدَّه الحرب بشجاعة, فإنَّنا سوف نجِد المسيح بجوارنا,
أمَّا إذا لَمْ نقدر أنْ نُواجهه, فلنْ نجِد المسيح أبدًا.

عَكس الإيمان هو عَدَم الإيمان, الذي هو اليأس. أنْ تيأس, فهذا معناه أنَّكَ تُنكِر قُوَّة قيامة يسوع, ومِنْ خلال القيامة هزم يسوع كلّ قُوَّات الشرّ التي تحكُم العالَم, ومِنْ خلال آلامه وصلبه, اختبَر يسوع يأسنا, وصَرَخَ نحوَ إله بدا أنَّه تخلَّى عنه. إنَّ الله دائمًا معنا في كفاحنا. وإذ نختَبِر اليأس في عزلة بَرِّيتنا, فإنَّ الرجاء وقُوَّة القيامة تبْرُزان إلى الوجود.

هذه إذن هي بَرِّيتنا, أنْ نعيش وأنْ نُواجِه اليأس, ولكن لا نقبلــه, أنْ نَطَــأهُ تحــتَ الصليب.

توماس مرتون

Thomas Merton



معرِفة النفس واليأس

كَتَبَ فولتون شين Fulton J. Sheen:

إنَّ معرِفة النفس تُؤدِّي إلى اليأس, لأنَّها تكشِف نقائصنا الحقيقيَّة.

ومِمَّا لا شكَّ فيه أنَّ مِثلَ هذا اليأس هو أمرٌ وارِد, هذا إنْ رأينا أنفسنا بعيدًا عنْ الله المُعلَن في المسيح.

إنَّ التحليل النفسي المادّي يُؤدِّي بالإنسان إلى التــشاؤُم مِنْ جهة الطبيعة البَشَرِيَّة.

والنفس تتقلَّص وتنكمِش طبيعيًّا عند اكتشافها لمرضٍ لا

والمُلحدون تقشعِرّ أبدانهم عندما يرون منظَر نُزولهم إلى حُفرة نفوسهم الحقيقيَّة.
ولا مَخرَج لهم نحو السعادة.
وإذ لا يوجَد لديهم تواضُع ليواجِهوا حقيقة أنَّ نفوسهم الحقيقيَّة مُذنبة,
لذلك نجِدهم يُنكِرون الوجود الحقيقي للإثم,
رغمَ أنَّهم يعلمون أن الإقرار بخطاياهم سوف يكون هو الشرط الضروري لنوالهم الشفاء.
إنَّ معرفة حقيقة النفس ليسَ أمرًا يدعو إلى اليأس, لأُولئك الذين يعترفون بقُوَّة الله.
مِنْ ذا الذي يخاف أَنْ ينكشِف مرضه لطبيب يستطيع أنْ يشفيه؟
مَنْ ذا الذي يخاف أنْ يكشف ذنبه لمُخَلِّص يُحرِّر؟
إنَّ فحص النفس لدى المسيحي هو بمثابة الحَفْر العميق لوَضْع الأساس,
وكُلَّما كان الأساس أكثر عُمقًا, كُلَّما كان البناء أكثر ارتفاعًا, وفي النهاية يُحلِّق في السماء,
وكُلَّما كانت نفس الإنسان أكثر تواضُعًا, كُلَّما كانت رِفعته أعظَم عندما يلمسه الربّ.

عندما تنتابنا البلادة
والكآبة والثِقل, علينا أنْ نتأكَّد
أنَّ هذه هي نفوسنا الحقيقيَّة,

القدِّيس ثيئوفان الناسِك



يا سيِّد، أعِنّي! إنَّني أغرَق!

عندما دَخَلَ بسمارك Bismarck حُجرة صَديق لـــه, فإنَّـــه وجد صورته الشخصِيَّة مُعلَّقة على الحائط. كان بسمارك في الـــصورة يبدو – لحدٍّ ما – أكثَر حيوِيَّة, وكانت الصورة أكبَـــر مِـــن الـــشَّكل الطبيعي. أمَّا بسمارك الأصلي فلَمَّا واجَه الصورة "المُزيَّفة", فإنَّـــه هـــزَّ رأسه وقال: ''أليسَ مِن المُفترَض أنْ أبدو هكذا؟ إنَّ هذه الصورة تبدو كما لَوْ كانت ليست لي''. ثُمَّ استدار, وأشار إلى صورة في الجانـــب الآخَر لبطرس الرسول وهو يغرق وسط الأمواج وقال: ''ها أنا''.

هذه هي صورتنا كُلّنا, مغمورين في القَلَق, ومغمورين في أمواج اليأس, ونصرخ: "يا سيِّد أعِنّي, إنَّني أغرَق!". والمُخلِّص نفسه الذي رفع بطرس مِن الأعماق التي غرق فيها, يقدر أيضًا أنْ يشدّنا ثانية مِنْ هاوِية اليأس. وكما يحدُث في المعمودِيَّة, فإنَّ المُخَلِّص يقيمنا مِنْ ظلمة القَبْر إلى جِدَّة الحياة, مُحوِّلاً مياه المقبَرة المَيِّتة إلى مياه البطن المُعطِية حياة.

وهكذا يُمكِن للمسيح أنْ يُغيِّر مقبَرة الاكتئاب ويجعلها بطنـــاً متجلِّية تحوي رجاءً جديداً وحياة جديدة. لأنَّه إن كان المسيح قد قام, فقد هزم قُوَّات الهاوِية. حقًّا إنَّه أعطانا ''طعام القيامة الحقيقي'', سِـــرّ الإفخارستيا المُقدَّس.

المـسيح القـائِم يُمكِنـه أنْ



اكتئاب يوحنا المعمدان (الجزء الأوَّل)

في الوقت الذي فَتُرَت فيه همَّة يوحنا المعمدان وهو داخِل سِجن بارِد مُظلِم رطِب, كان في حالة سوداويَّة رديئة. إنَّه ارتطمَ بحالة مِن الإحباط حتَّى أنَّه أرسل وفدًا إلى الربّ يسوع يسأله: «هل أنتَ هو الآتي أمْ ننتظِر آخَر؟» (مت 11: 3). كان يوحنا يكرِز عنْ المَسيَّا المُنتصِر, الذي سوف يأتي ورفشه في يده, ويجمع الحنطة إلى البيدَر أمَّا التِبن فيحرقه بنار لا تُطفَأ. أمَّا هنا, فالربّ يسوع ليسَ هكذا على الإطلاق, إنَّه وديع ومُتواضِع ويصنع الخيْر, إنَّه لا يتناسَب مع الصورة المُتوَقَّعة, وهنا في سجن الشكّ المُظلِم وقع يوحنا في اليأس والاكتئاب.

هذا الرجُل الذي وبَّخ ملوكًا ودعا الشعب أولاد الأفاعي, نَراه الآن يهبط في الطين وتنتابه الهواجِس, تمامًا مِثلي ومِثلك.

إنَّني أتخيَّل يوحنا المعمدان يقول: ''إنْ كان قد استطاع أنْ يقيم الموتى, فلماذا لا يقدر أنْ يُخرجني مِن السجن؟ إنَّني في سجن, بينما في الخارِج جمع كثِير ينتظِر أنْ يسمعني, إنَّني قادِر أنْ أعظ جمعًا كبيراً مِن الناس''. ''هل أنتَ هو المسِيَّا أمْ نبدأ في البحث عنْ آخَر؟''.

كمْ مِنْ مَرَّات كثِيرة شعرنا تمامًا بما شَعَر به يوحنا المعمدان؟

أيُّها الطبيب, مَنْ علَّمك
كلّ هذا؟ وللحال جاءت

ألبير كامي. الطاعون
Albert Camus. The Plauge.



اكتئاب يوحنا المعمدان (الجزء الثاني)

عندما سأل يوحنا المعمدان يسوع:

"هل أنتَ هو المسيَّا أمْ نبدأ في البحث عنْ آخَر؟", فإنَّ المسيح لَمْ يُوبِّخ هذا النبي المُعذَّب.

لَمْ يقُل المسيح: "إنَّني خجِلٌ مِنك, إنَّني مُصاب بخيبة أمَل بخصوصك, سوف أذهب أُحضِر بشيراً وكارِزاً بدلاً منك". كما أنَّه لَمْ يُرسِل نبذة دينيَّة رائعة عن كيف يكون سعيدًا في السجن, بلْ على العكس, ففي نفس اليوم الذي أعطى فيه يوحنا أردأ إشارة عنْ يسوع, فإنَّ الربّ قدَّم أحلى كلام عنْ يوحنا المعمدان وقال: «إنَّه لَمْ يقُم بين المولودين مِن النساءِ أعظم مِنْ يوحنا المعمدان.» (مت11: 11)

كان الربّ يعرِف تشكيلة يوحنا ويذكُر أنَّه تُراب.

أرسَلَ الربَ هذه الكلمات إلى يوحنا:

- *العُمي يُبصِرون,*
- *والعُرج يمشون,*
- *والبرص يُطَهَّرون,*
- *والصُمّ يسمعون,*
- *والموتى يقومون,*
- *والمساكين يُبَشَّرون,*
- *وطوبى لِمَنْ لا يعثُر فِيَّ (مت 11: 5 و6).*

''مغبوط هو ذاك الذي لا يتشوَّش أوْ يضطرِب بسبب الطريقة التي أُكمِّل بها عملي وقصدي''. هذا هو بالضبط ما أُريد أنْ أُوَصِّله إليه: ''إنَّني أُتمِّم برنامجي, إنَّني أعمل في مواعيدي المُحدَّدة, قولوا له ألاَّ يضطرِب ويحبط لأنَّني لا أتصرَّف بحسب الطريقة التي يتوقَّعها''. أمَا يقول لنا المُخَلِّص نفس الشيء عندما تفتُر همَّتنا ونستسلِم لليأس؟

«طوبى لِمَنْ لا يعثُر فِيَّ».

(مت 11: 6)



ارتَجي الله

تساءل المُرَنِّم:

✠ *لماذا أنتِ مُنحنِية يا نفسي؟*

هل يكون السبب خطية لَمْ نعترِف بها وهي تنخُر في ضمائرنا وتُعذِّبنا ليلاً ونهاراً وتملأنا بمشاعِر الذنب؟

يجيبُ المُرَنِّم:

ارتجي الله.

يكتُب القدِّيس يوحنا ويقول: إنّ الله «أمين وعادل حتَّى يغفِر لنا خطايانا ويُطَهِّرنا مِنْ كلّ إثم» (1يو 1: 9)

✠ *لماذا أنتِ مُنحنية يا نفسي؟*

هل بسبب الشعور أنَّنا مُحمَّلون بمفردنا بأثقالنا؟

ارتجي الله.

يقول يسوع: «فإنْ كان عُشب الحقل الذي يُوجَد اليوم ويُطرَح

✠ *لماذا أنتِ مُنحنية يا نفسي؟*

هلْ بسبب المَرَض أو الألَم أو المُعاناة؟

ارتجي الله.

يقول القدِّيس بولس: ''فإنِّي أظنّ أنَّ كلّ ما يُمكِن أنْ نجوزه مِنْ آلام في الزمان الحاضِر لا يُقاس بالمجد العتيد أنْ يُستَعلَن فينا في العـالَم الآتي.'' (رو 8: 18 - ترجمة حسب النَصّ)

✠ *لماذا أنتِ مُنحنِية يا نفسي؟*

هلْ بسبب موت شخص محبوب؟

ارتجي الله.

هذا الغالِب للموت, والذي يُعلِن النّصرة يقول: « أنا هو القيامة والحياة».

✠ *لماذا أنتِ مُنحنَية يا نفسي؟*

هلْ بسبب عدم الأمان والزعزعَة التي تُزعجكِ؟

ارتجي الله.

إنَّنا نجِد في المسيح مُخَلِّصنا أعظم أمان واطمِئنان عندما نتـذكَّر

✠ لماذا أنتِ مُنحنِيَة يا نفسي؟

✠ ولماذا تئنِّينَ فِيَّ؟

ارتجي الله.

«فــإنِّــي أحــسب أنَّ آلام الزمــان الحاضِــر, لا تُقــاس بالمجد العتيد أنْ يُستعلن فينا».

(رو 8: 18)

خِطَّة عَمَل مِنْ خمس نقاط

إنْ كانت مُشكلتك أنَّكَ مُحبَط, فعليكَ باتِّباع الخمسة قرارات والحلول التالِيَة:

1) بدلاً مِن الإحباط بسبب ما وصل إليه العالَم, عليكَ أنْ تتشجَّع بما آلَ إليه العالَم مِنْ خلال الربّ يسوع المسيح.
2) بدلاً مِن الإحباط بسبب ما تجهله مِمَّا يُخَبِّئه المُستقبَل, عليكَ أن تتشجَّع, إذ تعلَم جَيِّدًا مَن الذي يُمسِك بالمُستقبَل.
3) بدلاً مِن الإحباط بسبب كلّ ما هو خطأ في العالَم, عليكَ أنْ تتشجَّع بكلّ ما هو صواب.
4) بدلاً مِن الإحباط بسبب الخطِيَّة, عليكَ أنْ تتشجَّع بفيض النِعمة.
5) بدلاً مِن الإحباط بسبب كلِّ الأمراض, عليكَ أنْ تتشجَّع بكلّ الصِحَّة وقُوَّة الله على الشفاء.

الاختيار مُتوقِّف علينا: إمَّا أنْ نقف في نور الإيمان, أوْ نقف في ظلال عدم الإيمان. إمَّا أنْ ننظُر إلى الأحوال المُعاكِسة, أوْ ننظُر إلى الذي يجعلنا نتمكَّن أنْ نرْتفع فوق الأحوال. علينا أنْ نُقرِّر أنْ نثِق في أبينا السماوي المحبوب الذي بذل ابنه لأجل حياتنا. إنَّه لنْ يَدَعنا نخيب أوْ

مفكرتـــي اليوميــة تَحمِـل الشعار: إنَّ زهرة عَبَّاد الشمس تتَّجِـه نحوهـا, حتـى فـي الأيَّـام التـي تكتنفها السُحُب. والتَرجمة الدينيَّـة يجب أنْ تكون: احتفِظ بالإيمـان لأنَّ الله دائمًـا هنـاك, حتَّـى فــي" الفتَـرات الجافَّـة", عنـــدما لا يـــشعُر الإنـــسان بوجوده.

الماضي كسبب للاكتئاب

عُنصُر آخَر بين الناس له دور كَبِير في الاكتئاب هـو خطايـا الماضِي. يصرُخ المُرَنِّم: قلبي ينكَسِر عندما أتذكَّر الماضي. ونحن أيـضًا تنكسِر قلوبنا عندما نتذكَّر الماضي. إنّنا لا يُمكِن أنْ نُمـسِك داخِلنـا الحقد والمرارة والضغينة قبالة الآخَرين دون أنْ نعاني مِنْ عواقِب التَـوتُّر ومشاعر الاكتئاب. إنَّنا نحتاج إلى الغُفران حتى تظل سجلاّتنا صـافِيَة. نحن نحتاج أنْ نغفِر لأُولئك الذين أسهموا في إصابتنا بالاكتئاب. وعندئذ فقط يُمكننا أنْ ننهض مِن الاكتئاب لنواجِه المُستقبَل وفي قلوبنا سـلام الله.

لا يُمكِن أنْ نُمسِك بالحقد والمـرارة والـضغينة نحـو الآخـرين دون أنْ نُعـاني مِـنْ عواقِـب التـوتُّر ومـشاعِر الاكتئاب.



سَلَّة المُهملات التي نحتاج جميعاً إليها

يحكِي د. نورمان فانسانت بيل Dr. Norman Vincent Peale عنْ زيارته لرجُل إدارِي مشغول دائمًا, وكان هذا يحتفِظ بسَلَّة مهملات بجوار الباب. قال له د. بيل: ''إنَّه موضِع مُــضحِك لــسلَّة القمامة''. فقال له رجُل الأعمال: ''إنَّ هذا هو أعظَم الاختِراعات التي تصوَّرها عقل الإنسان, لأنَّكَ عندما تُلقِي شيئًا في سلَّة المهملات, فهذا يعني نهاية هذا الشيء''. ولكن د. بيل سأله: ''ولكن لمــاذا لا تحــتفِظ بالسَلَّة تحت مكتبك؟''. أجاب: ''إنني أحتاج إليها بجوار الباب بسبب ما اعتدتُ عليه كنظام كلّ مساء''. ''وهذا ما سوف أُبيِّنه لكَ الآن''. توجَد نتيجة حائط فوق سلَّة المهملات, وهي مِن النوع الذي يحــوِي ورقة مُنفصِلة لكلّ يوم, وكان التاريخ مكتوب عليها بخطّ كبِير. إنَّــني أتذكَّر جيِّدًا أنَّ هذا اليوم كان 16 مارس. أمسَكَ صديقي بالوَرَقة التي كانت في مُتناوَل يده, وانتزَع الوَرَقة وطواها ولفَّها بشكل كُرة, ثُــمَّ وضع يده فوق سلَّة المهملات, وكما لاحظت فإنَّه ابتهَج, ثُــمَّ فــتح أصابعه لتسمح بالورقة المُكوَّرة أنْ تسقُط ومعها يوم 16 مارس يودَع في طيّ النسيان, وأغمَضَ عينيه, ومِنْ حرَكَة شفتيه استنتجت أنَّه كان يُصلِّي, وصاحَ بصوتٍ عال: ''أمين''. ثُمَّ قال: ''حَسَنًا, هيَّا بنا نمضِي ونستمتِع''. وفيما نحن سائِرون في الطريق سألته: ''هــل مُمكِــن أنْ تتفضَّل مشكورًا وتقول لي ماذا كنتَ تقول في صلاتك؟''

فقال لي: ‘‘إنَّها ليسَت مِثل صلاتك المرموقة, إنَّها مُجرَّد صلاة خامِلة’’. إلاَّ أنَّني ألححتُ عليه ليُخبرِني,

فقال لي إنَّ صلاتَه كانت شيئاً مِثل هذا: ‘‘أشكُرك يا ربّ لأنَّكَ أعطيتني يوم 16 مارس, إنَّني لَمْ أطلُبهُ مِنك, ولكنَّكَ أنتَ الذي وهبتني إيَّاه, وأنا اجتهدتُ فيه بقدر ما أستطيع, إنَّني ارتكبتُ فيه بعض حماقات, كما ارتكبتُ بعض أخطاء, حَدَث هذا عندما لَمْ أكُن مُنصتًا لك, ولكن عندما كنتُ أصغِي لصوتك, كنتُ أعمل أعمالاً حسنة, وأيًّا كانت حسنة أوْ رديئة, نجاحًا أوْ فشلاً, فها أنا الآن أُلقي بكلّ شيء مع ورقة الـ 16 مارس, لأنَّه قد انتهى, أنتَ وحدكَ القادِر أنْ تعيده, شُكرًا. آمين’’.

«أنسى ما هو وراء
وأمتد إلى ما هو قدَّام».

(في 3: 13)

ألقهِ في سلَّة مهملات غُفران الله

توجَد بعض أشياء مُعيَّنة في الحياة, أفضل مكان يُناسبها هو سلَّة المهملات.

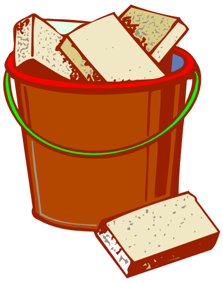
عندما يموت شيء في حياتنا, يجب أنْ يُدفَن, يُـــدفَن عميقًـــا في الغفران والنسيان, وإنْ لَمْ يحدث هذا, فإنَّه سوف يُسمِّم أيَّامنا ولياليناا. وعلاجٌ جيِّدٌ للاكتئاب هو ألاَّ تُنبِّش اليـــوم في أخطـــاء وإخفاقـــات وإحباطات وكراهيَّات وسقطات أمس. لا يُمكِن لأحَد أنْ يصمُد تحت ثقل مِثل هذا الحِمل.

هل ارتكبتَ خطأً يوم أمس؟ استخرِج وانتَزِع منه كلّ ما تعرفه عن كيفيَّة حدوثه وأسقِطه في سلَّة المهملات.

هل تسبَّب شخص ما في إيذائك يوم أمس؟ استخرِج الحِكمـــة التي يُمكن أنْ تتعلَّمها مِمَّا حدث, ثُم أسقِطه في سلَّة المهملات.

هل ارتكبتَ خطيئة يوم أمس؟ لا تسمح أنْ تتباطأ وتجعلها تعيش داخل نفسك ومعها الإحساس بالذنب, قُم وتُب, وقـــدِّمها إلى الله في الصلاة والاعتِراف, ثُمَّ أسقِطها في سلَّة مهملات غفران الله.

عندما يموت شيء في حياتنا, يجب أنْ يُدفَن, ويُدفَن عمِيقًا, في طيّ الغُفران



صلاة يسوع

عندما يكون الإنسان في حالة اكتئاب, فإنَّه يجِد مِن الصعوبة بمكان أنْ يُصلِّي. لهذا السبب أصبح مِن الضرورة استخدام صلاة قصِيرة يُمكِن الصلاة بها مرارًا وتكرارًا. ومِنْ هذه الصلوات القصِيرة صلاة يسوع: "**يا ربِّي يسوع, ابن الله, ارحمني**". كما يُمكِن اختصار هذه الصلاة إلى: "يا ربّ, ارحمني" أوْ مُجرَّد القول: "يسوع". توجَد قُوَّة في اسم يسوع عندما يُنادَى به مِن القلب.

يقول القدِّيس يوحنا الدرجي:

لا تَدَع التكرار الباطِل يكون موجوداً في صلاتك,
فقد كانت كلمة واحِدة للعشَّار وللابن الضال كافِية لنوال الغُفران الإلهي
لا تُحاوِل أنْ تجِد الكلمات الصحيحة بالضبط لتستخدمها في صلاتك:

فكَمْ مِنْ مرَّات كانت تمتهة الأطفال البسيطة والمُملَّة والمُضجرة تجذِب انتباه آبائهم!

فلا تشرَع في الصلاة في مُحادَثات طويلة,

لأنَّكَ لَوْ فعلتَ هذا, فإنَّ ذهنك سوف يتشتَّت وهو يُحاوِل أنْ يجد الكلمات الصحيحة,

إنَّ صلاة العشَّار القصِيرة حرّضت قلب الله على الغُفران,

وكلمة واحِدة مملوءة بالإيمان خلَّصَت اللص ...

هلْ تشعُر أنَّكَ تتعزَّى وتمتلِئ بالعاطِفة والرِّقة والحبّ مِنْ خلال كلمة واحِدة تقولها في الصلاة؟

إنْ كان الأمر هكذا, فتوقَّف عند هذه الكلمة, لأن هذه علامة على أنَّ ملاكَك الحارِس يُصلِّي معك.

قال واحِد مِنْ قدِّيسي الكنيسة: ''السماء هي الله, والله في قلبي''. ومِنْ خلال صلاة يسوع فإنَّ الله يكون حقًّا في القلب, ويصِير القلب سماء, وتتنقَّى قلوبنا وأذهاننا وتتَّحِد بصلاة يسوع.

يقول واحِد مِنْ آباء الكنيسة: ''إنَّ أفكارنا تَسبَح مِثل الدلفين السعيد في بحرٍ هادِئ''.

كما أنَّ وجه الأرض يتخلَّص مِن ظلام السُحُب التي المحيط به بواسطة أشعَّة الشمس, هكذا يُمكِن للصلاة أنْ تهدِم وتُبدِّد أشعة أوجاع

ا



عندما ينتابك الإحباط، ثِق في الله

كَتَبَت تريزا التي مِنْ أفيلا Teresa of Avila:

اِحذَرنَ يا بناتي لأنه يوجد نوعٍ خاص مِن الاتضاع يحثّنا الشيطان عليه,
هذا الذي يصحبه قلق عظيم فيما يخص ثقل خطايانا.
ومِنْ خلال هذا الطريق, فإنَّه يُزعِج النفـــوس بِطـــرقٍ كثيرة,
إلى أنْ يجعلها تتوقَّف عنْ أنْ تنال سِرّ الشركة المُقدَّس,
وعن الصلوات الخاصّة وذلك مِن خلال الشكوك مِـــن جهة الاستحقاق والاستعداد اللائق,
هلَ يناسبني أنْ أعيش وسط جماعة دينيَّة؟
هل أنا مُستحِقٌّ لهذا.
ومِن خلال هذه الظنون يتعوَّق المسيحيَّون عن الصلاة,
وعندما يتقدَّمون للتناول, فإنَّ الوقت الذي كان يجِـــب أنْ يستخدموه لينالوا البَرَكات, يقـــضونه في التجـــوال

إذا بلغتُنَّ هذا الحال, فأبعِدن أذهانكن بعيدًا بقدر ما تستطعن عنْ هذا الشقاء,
وثبِّتنه في التطلُّع في مراحم الله ومحبَّته لنا, وفي كلّ ما تألَّم به لأجلنا.

إنَّ زماننا هذا, أوَّلْ كلّ شيء, هو زمان عَدَم الإيمان, ولهذا السبب, فهو زمان الشكّ واليأس واللخبطة. يوجَد كثِيرون في أيَّامنا هذه ليس لهم رجاء, وبدقَّة, إنَّهم فقدوا كلّ إيمان.

جورج فلوروفسكي
George Florovsky



ابحث عن الحافَّة المُشرِقة للغمام

تعوَّد أنْ تبحث في الحافَّة المُشرِقة للغمام, وعندما تجِدها, استمِر في التطلُّع إليها, بدلاً مِن التطلُّع في اللون الرصاصِي الرمادِي في الوسط.

لا تستسلِم للإحباط مهما كان ما يضغطك أو يكتنفك أوْ يحيط بك.

النَّفس اليائسة بائسة.

الشخص القانط لا يُمكنه أنْ يقاوِم خداعات العدوّ وهو على هذا الحال,

كما لا يُمكنه أنْ يشمَل الآخَرين بالصلاة.

اِهرب مِنْ كلّ عَرَض لهذا العدوّ المُميت كما لَوْ كنتَ تهرب مِنْ أفعى,

ولا تتأخَّر عنْ أنْ تُدِير ظهرك له, إلاَّ إذا كنتَ تُرِيد أنْ تعضَّ التُراب مِنْ جَرَّاء هزيمة نكراء.

اِبحث عنْ مواعيد الله, وقُل بصوت عالٍ لكلّ منها: "هذا الوعد لي".

وإنْ كنتَ لا تزال تُعانِي مِنْ شعور الشكّ والإحباط, فاسكب قلبك أمام الله واسألهُ أنْ يُوبِّخ المعانِد الذي لا يكف عن التنكيد عليك بلا رحمَة.

وفي نفس اللحظة التي يتحوَّل فيها قلبك عنْ كلّ أعراض عدم الثقة والإحباط, فإنَّ الروح القُدُس سوف يُنعِش إيمانك وينفُخ في روحك قُوَّة إلهيَّة.

قدْ لا تكون مُدرِكًا لهذا في البداية,

ولكن فيما أنتَ عاقد النِّيَة وصلبٌ لا تلين في أنْ تنتــــهر
كلّ مَيْل نحو الشكّ والاكتئاب اللذين يُهاجمانك,
فإنَّك سوف تُدرِك للتو أنَّ قُوَّات الظلمة تندحِر.
إنْ كلّ ما يُنسَب إلى عجائِب وقُوَّة الألوهة, إنَّما هو إلى
جانب أضعَف مُؤمِن,
هذا الذي في اسم المسيح,
وفي إيمان طفولي بسيط,
يستسلِم لله ويتَّجِه نحوه مُستمِدًّا منه المعونة والإرشاد.

(مختارات)

مِــرارًا كثِيــرة عنــدما
يسألنا أحَد: كيفَ يسِير الحال,
أوْ كيـفَ حالـك الآن, نُجيـب:
"كـلَ شــيء علــى مـا يُـرام,
بحسب الظـروف". رُبَّمـا قـدْ
يوجَد سبب لهذه الإجابة, ولكن
كقــول دقيــق وحــازِم, فــإنَّ
الإنسان المسيحي لا يحتاج أبدًا
أنْ يعــيش: "تحــتَ أوْ حَــسَب
الظروف", لأنَّ الله قدْ مكَّنـه أنْ
يعيش فوق الظروف.

هـ. و. جوكِل
H. W. Gockel



وقت المساء هو وقت حَضَانة الاكتئاب

يُسمَّى وقت المساء غالِبًا ''حاضِنة الاكتئاب''. نحن نرقُد فيه مُستيقِظين, نحتضِن المشاكِل, ونُردِّدها كما لَوْ كانت موسيقِي يُكرِّر اللحن ليجعله مُتناغِمًا. وتظلُّ خيالاتنا تعمل طول الوقت, تبني بيوتًا مِنْ ورق الهلاك واليأس. ونعمل جبالاً مِنْ التلال الصغِيرة, ومحيطات مِنْ قطرات دموع قليلة. ويصبح النوم شارِدًا, والشفقة على الذات تأخُذ لها موضِعًا, ويصِير للاكتئاب مكانٌ حقيقِيٌّ. ونحن نضع الآن الطريق الذي وجده رجُل لزوجته لتخرُج مِنْ هذا الجو الكئيب. لَمَّا اشتَكَت المَرأة مِن الأرَق الذي ينتابها ومِنْ صعوبة النوم, فإنَّ زوجها اقترَح عليها أنْ تضَع سلَّة مهملات بجوار سريرها, وأنْ تتدرَّب على أنْ تُعوِّد ذهنها على أنْ يُلقِي جميع الأفكار فيها, وقدْ حاوَلَت الزوجة هذا ونَجَحَت. إلاَّ أنَّه توجَد سلَّة مهملات أفضَل لنا, ألا وهي الصلاة. خُذ جميع الأفكار التي تُؤدِّي بك إلى الاكتئاب واحملها إلى الله في الصلاة واترُكها معه كما فَعَلَ المُرَنِّم.

«ملقين كل همكم عليه
لأنه هو يعتني بكم.»

(1بط 5: 7)

الحَدَث الوحِيد الذي له معنى

كَتَبَ وليام جيمس William James:

إنْ كُنَّا حقًّا جُزءًا وقطعة مِنْ كون لا معنى له,
مِن النوع الذي يُمكِن أنْ يُقتَل فيه يسوع على الصليب بلا قيامة,
فمِنْ هنا فقط يصبح للاكتئاب معنى جيِّد.
وتحتَ هذه الظروف, فإنَّ الشخص الحسَّاس والرقيق المشاعِر يُمكنه أنْ يُعاني مِن الاكتئاب.
ولكنَّني اكتشفتُ حَدَثًا وحِيدًا في التاريخ, والذي خلَّصَني مِنْ هذا الشرّ وأعطاني رجاء:
قيامة يسوع.
وإذ أسمَح للمسيح القائِم أنْ يكون موجودًا دائمًا,
فإنَّه يُمكنني أنْ أتعامَل مع جميع الآلام التي جازها يسوع, ويجوزها أصدقائي وأجوزها أنا,
وأستطيع أنْ أُواجه كلَ سلب واغتِصاب وحرب وكراهية, وكلّ ما أسمع به يوميًّا,
وأظلُّ مع ذلك أحيا في رجاء.
إنَّ القيامة تَستعلِن الطبيعة النهائيَّة للكون,
والمسيح القائم يستمرّ في أنْ يُعطِي النّصرة على قُوَّات الشرّ.

النوع الوحيد من الاكتئاب الذي يجِب أن نُرَبِّيه هو الحزن الذي يصحَب التوبة ويصحَب الرجاء في الله. وعنْ مِثل هذا النوع مِن الاغتِمام, ما أشار إليه الرسول حينما قال: «لأنَّ الحزن الذي بحسب مشيئة الله, يُنشِئ توبة لخلاص بلا ندامة» (2كو10:7). إنَّ: «الحزن الذي بحسب مشيئة الله» هو الذي يُغذِّي النفس بالرجاء المُتولِّد مِنْ التوبة, وهو مُختلِط بالفَرَح.

القدِّيس يوحنا كاسيان

عندما يقود اليأس إلى الله

تَرَكَ لنا القدِّيس إسحاق السّرياني, أحَد آباء الكنيسة, كلمات مُتضادَّة بحسب الظاهِر عندما قال: ''لا يوجَد ما هو أقوَى مِن اليأس''. إنَّ ما يقصده هو أنَّه يَلزَم أنْ نعبُر مِنْ خلال اليأس حتَّى نصِل إلى علاقة حقيقِيَّة مع الله. يجب أنْ نيأس مِنْ كلّ شيء, مِنْ طِباع أخلاقنا, مِنْ فضائلنا, مِنْ نظام الكنيسة حتَّى ولوْ كانت قويَّة وفعَّالة. يجب أنْ نيأس مِنْ عقائدنا ومبادِئنا, حتَّى ولو كانت مُقنعة تمامًا. يجب أنْ نيأس مِنْ كلّ شيء! يجب حقًا أن نجوز الموت, حتَّى لا يبقى في موضع الموت هذا إلاَّ اليأس الكامِل, لا يبقى شيءٌ على الإطلاق سِوى المسيح. وإنْ كُنَّا نتحوَّل نحوه, فهذا بسبب أنَّه يوجَد لنا, إمّا المسيح أو لا شيء. ومِنْ تلك اللحظة, فإنَّنا نبدأ نوعًا آخَر مِن الحياة. وعندئذٍ نستطيع أنْ نمشِي على المياه.

يجب حقًّا أنْ نجوز الموت, حتَّى في موضِع الموت هذا, اليأس الكامِل, لا يبقَى لنا شيءٌ على الإطلاق, سِوَى المسيح.

«فإننا لا نريد أن تجهلوا أيها الإخوة من جهة ضيقتنا التي أصابتنا في أسيا، أننا

أ

(**2كو 1: 8-10**)

المجد لله في كلّ شيء

كَتَبَ القدِّيس إغنـــاطيوس بريانكـــانينوف St. Ignatius Brianchaninov:

يلزَم كثيرًا في وقت الاكتئاب المُحزِن,
كما في وقت الفَرَح,
أنْ نُكَرِّر كلمة شُكر لله,
وبالأكثر وبقدر ما نستطيع تلاوة صلاة يسوع,
و"المجدُ لله في كلّ شيء",
وأيضًا "المجد لله في كلّ شيء!".
بهذه الصلاة, فإنَّ التذمُّر يرْحل عن القلب,
والتشويش يختفي ويبدأ السلام فقط لِيسكُن في القلب,
وأيضًا الفَرَح
إنَّ للربّ ضياءً يُطارِد ويتعقَّب أيّ نوع مِن التشويش والانزعاج,
هذا إن اقترَبَت النَّفس منه جدًّا ومعها الإيمان.

الكوارِثَ نُعبِّر عنها بالحزن والدموع والأسَى, مِنْ قَبْل أنْ نختَبِر الراحة والفَرَح. إنَّ حُزن التوبة المُلازِم للصوم الكَبير والأسبوع المُقدَّس والجُمعة العظيمة, لابُدَّ أنْ يسبق القيامة. لا تُوجَدْ طريقٌ مُختَصَرَة.

حوَّلتَ نوحِي إلى فَرَحٍ لي

يَكتُب القــدِّيس يوحنــا مِــنْ كَربــاثوس St.John of Karpathos فيقول:

لا أظُن أنَّه مِن المُستَغرَب أنْ يتحمَّل الرهبــان البلايــا وكافة أصناف الأحزان،
إلاَّ وهم منتظِرون بصَبر مِن خلال المِحَن والتجارب كلّ ما يأتي عليهم مِنْ سيِّدهم.
إنَّهم سمِعوا الربّ في الإنجيل يقول:
الحقَّ أقول لكُم أيُّها القريبون منِّي, إنَّكُم أنتُم ستبكون وستنوحون والعالَم يفرَح,
ولكن بعدَ قليل سأراكُم وســأفتقِدكُم بالباراكليــت وأبعِد عنكُم قنوطكُم,
وسوف أُجدِّد أفكاركُم بحياة سمائيَّة وسلام مصحوب بدموع حلوة,
هذه الأشياء التي حُرِمتُم منها لــزمنٍ قــصِير وقــت التجربة,
سوف أُعطيكُم ثدي تعزياتي, كالأُم التي تُطعِم رضيعها وهو يصرُخ.
وعندما تخور قُوَّتكم في المعرَكَة,
سوف أُحصِّنكُم بقُوَّة مِن الأعالي,
وسوف أحلِّيكُم في وقت مرائِركُم,
مثلما تكلَّم إرميا في مَرَاثيه,

وهو يتكلَّم عن أُورشليم المُخبَّأة داخِلنا.
سوف أتطلَّع إليكُم باهتمام,
وسوف تفرَح قلوبكُم عندَ افتقادي السرِّي لكُم,
وسوف يتحوَّل حزنكُم إلى فَرَح,
ولا يَنْزَع أحَد فرحكُم مِنكُم (انظر: يـو 16: 20 - 22).

لا تستَخدِم الكلمة "موت" إطلاقًا, دونَ أنْ تلحقها وفي نفس الوقت, بكلمة: "المسيح قام".



مُنقَذون بواسطة الملاك الحارِس

مُقتطفات مِنْ كتاب الفيلوكاليا الصغِير الروسِي: الجُزء الثالث:

بعدَ أنْ فقدتُ الأمَل, ذهبتُ إلى مُسدَّسي (وكان دائمًا محشواً بالطَلَقات),
وودتُ أنْ أتخلَّص مِن حياتي.
إلاَّ أنِّي سمعتُ صوتًا في قلبي يناديني:
"لا تيأس, ارتجِي رحمة الله,
إنَّه كريمٌ جوَّاد وكُلِّي الرحمة لأُولئك الذين يتوبون, ولو كان في اللحظات الأخيرة مِن الحياة,

يجب ألاَّ نيأس أبداً ".
كان هذا حقًا هو صوت ملاكِي الحارِس.
ألقيتُ بالُمسدّس, وتراجعتُ خطوة إلى الخلف,
ثُمَّ نظرتُ إلى صليب مُخلِّصنا.
انهمَرَت الدموع كالسَّيل وجَرَت على خديَّ,
فوقعتُ على رُكبتيَّ وظللتُ أبكِي إلى أن اســتغرَقتُ في النوم وأنا على هذا الحال.
ولَّما استيقظتُ كان صباحًا,
ولَمْ يكن ثَّمة شيء حولِي,
كلّ شيء كان في مكانه, وكان السلام يجتاح نفسِي.
فتفكَّرتُ وقُلت:
"أيُّها السيِّد الربّ ما أعظَمَ مراحِمك!".
وفي اليوم التالِي تناولــتُ مِــنَ الأســرار الُمقدَّســة,
وأحسستُ أنَّني في غاية السلام والهدوء.

الــصلاة دواءٌ للحــزن والاكتئاب.

القدِّيس نيلوس السينائِي



بطرس يخلُص مِنَ اليأس

يكتُب القدِّيس يوحنــا مِــنْ كاربــاثوس St. John of Karpathos ويقول:

إنَّه مِنَ الأكثر خطورة أنْ نفقِد الرجاء مِنْ أنْ نُخطِيء.
كان الخائِن يهوذا شخصًا مهزومًا, كان غيْرَ مُدرَّبٍ في الحرب الروحيَّة,
ونتيجة لذلك, فإنَّه انسَحَقَ بفقدان الأمَل عندما اجتاحه العدُوّ,
ومضى وشنقَ نفسه.
أمَّا بطرس فكان على العكس صخرة ثابتة,
فرغمَ أنَّه انحطَّ وسقطَ سقوطًا مُريعًا,
إلاَّ أنَّه بسبب حنكته في الحرب الروحيَّة, فإنَّه لَمْ ينكسِر باليأس,
ولكنَّه وثبَ وذرفَ دموعًا مُرَّة مِــنْ قلــبٍ مُنــسحِق ومُتواضِع,
هذه التي ما كاد يراها عدُوّنا,
حتى تراجَعَ وارتدّ كما لَوْ كانت عيناه قــد احتَرَقتــا بلهيب نار,
ومضَى هارِبًا وهو يعوي ويُولول وينوح.

مِثْــلُ العــوادِم النَوَوِيَّــة,
هكــذا الحُــزن مِــنَ الــصَّعب والخَطَــر أنْ تُخَزِّنــه. إنَّــه

يـ



قبول الأشواك التي في الحياة

تكتُب الشهيدة الجديــدة تــساريتزا الكــسندرا Tsaritsa Alexandra فتقول:

يُخبرنا القدِّيس بولس الرسول أنَّه ''كــان يَفــرَح في شوكَته''.
إنَّه لَمْ يفعَل هذا في الأوَّل,
بل صَرَخَ إلى السماء لأجل أنْ تُنْزَع مِنه الشَّوكة,
ولكن عندما قال له سيِّده إنَّه في احتياج ليحتفِظَ بها وأنْ تظَلَّ فيه,
لأنَّه توجَد فيها بَرَكَة, فإنَّ بولس قبلها ولَمْ يغضَب بعد.
في الواقِع إنَّ بولس تصادَق معها سريعًا وتوقَّــف عــن الشكوَى بعد.
هذا هو الشيء الوحيد الصائِب والمعقول الذي يجب أنْ نعمله مع أيّ شيء مُؤلِم وكريه ووبيل, نجد أنفسنا غيْر

إنَّها إرادة الله أنْ يظَلَّ هذا الشيء في حياتنا لسببٍ صالِح, الله وحده هو يعرفه.
يجب أنْ ننال النّصرة عليه بأن نأخذه في قلوبنا, وبأنْ نقبله كشيءٍ آتٍ مِن لدن المسيح.
ومهما آذانا, فإنَّنا إنْ تقَبَّلناه بهذه الطريقة, فإنَّه سوف يترُك بَرَكَة في حياتنا.
إنَّ الله يُرسِل لنا بعض بَرَكاته العظيمة مِنْ خلال أشواكنا,
ويُصبح مِن المُؤسِف إنْ كُنَّا ندفعها بعيدًا عنَّا ونتجاهلها.
يوجَد كثيرون ممتلئين بذواتهم, لدرجة أنَّه لا يوجَد فَسَح فيهم للمسيح, وهؤلاء إن استطاعوا أنْ يُفَرِّغوا أنفسهم ويأتوا إلى المسيح, فإنَّه سوف يملأهم بذاته,
وبعد ذلك, فسوف تصير لهم قُوَّة غيْر محدودة لِنَشر الصلاح في العالَم.
يجب أنْ نثِق في الله باطمئنان أنَّه يُغنِي حياتنا, وهو الذي يعرف متى يكون الألَم مفيداً,
ومتى تكون الخسارة هي السبيل الوحيد للربح,
ومتى تكون الآلام ضروريَّة لتُمسك بنا عند قدميه.
إنَّ الله يعطينا الأشواك ليبارِكنا بطَريقةٍ ما,
ونحن سوف نكون باستمرار الخاسِرين عندما نحتاج ونرفُض شوكتنا.

شُكرًا لكَ أيَّها الربّ, مِنْ
أجل الفراغ الذي نشعُر به,
والذي بدونه لنْ يُمكِننا أنْ
نعرِف مِلء حُبّك.

القدِّيس إيرينيئوس

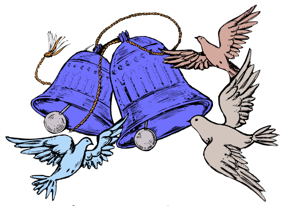


اللّه يُحِبُّ أنْ يكون لنا مُعَزِّيًا

كَتَبَت الشهيدة الجديدة تساريتسا أليكساندرا تقول:

يُحِبُّ الله أنْ يكون لنا مُعَزِّيًا.
إنَّ قلبه رقيقٌ ومُتعطِّف دائمًا على آلام البَشَر ومعاناتهم.
عندما ننظُر إلى الكتاب المُقدَّس, فإنَّنا سوف نجِده مُمتلئًا بالتعزيات مِنْ أوَّله إلى آخِره.
في كلِّ صفحة مِنْ صفحاته نجِد الله يُحاوِل أنْ يجعل الإنسان يُؤمِن أنَّه يُحبّه,
وأنَّه صَديقه,
وأنَّه يُريده أنْ يعمَل الخَيْر.
لا يوجَد فصل في الكتاب المُقَدَّس إلاَّ ويكشف أوْ يُعلِن بطريقة ما الرحمة الإلهيَّة.
هذا هو ما يجعل مِن الكتاب المُقَدَّس كتابًا غاليًا وثمينًا وعزيزًا,
للمُكتئبين,
للمُجاهدين,
للمُحبَطين,
للمُخطئين,
للحزانى,
للمحرومين,
لليتامى والثكالى,
للذين يُعانون مِن الوحدة والعُزلة.

إنَّ الكتاب المُقَدَّس هو مِثل حِضن الأُم,
نضع عليه رؤوسنا في وقت الألَم والحُزن والأسى.
إنَّ الكتــاب المُقَـدَّس هـو
مِثـل حـضن الأُم, نَـضَع عليـه
رؤوسنا في وقت الألَم والحُزن
والأسى.



إكليلٌ ينتظِرُنا

يكتُب القدِّيس نيلوس مِـــنْ ســـورا St. Nilus of Sora ويقول:

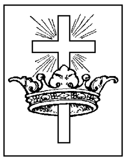
بتحدٍّ شديد يلزمنا أنْ نُحارِب روح الحُزن,
لأنّ هذه التجربة مُمكن أنْ تقودنا إلى اليأس والهلاك.
لا يُمكِن أنْ يحدث شيء لنا بدون سماح مِـــن العنايـــة الإلهيَّة,
وكلّ ما يُرسِله الله لنا من الآلام إنما هو لأجل خيْرنـــا وخلاص نفوسنا.
حتَّى ولوْ لَمْ يبدُ لأوَّل وهلة أنَّ الأمر نافع لنا في الوقت الحاضِر,

إلَّا أنَّنا سوف نفهم فيما بعد ما كان حقًّا لخيرِنا,
وأنَّه لَمْ يُعطنا الأشياء التي كنَّا نرغبها لأنفسنا,
ولكن الله أعطانا ما كان ويُدَبِّره لخيرنا ولصالحنا.
إنَّ الله مِنْ محبَّته يُرسِل لنا التجارب,
كيما بعدَ أنْ نتألَّم ونُقاسِي مِن المِحن, يُلبِسنا إكليل الظفر,
لأنَّه لم يوجد مَنْ تكلَّل دونَ أنْ يتجرَّب وأنْ يتألَّم.

إنَّ الله رَسَمَ للإنسان أنْ يَضع قبل كلّ شيء الوصِيَّة الشامِلة, وهي أنْ يتذكَّر الله, والتي تقول: «اذكُر الربَّ إلهك» (تث8: 18). إنَّ الذي يُدمِّرنا ويُحطِّمنا هو أنَّنا ننسَى الله.

القدِّيس غريغوريوس السينائي

St.Gregory of Sinai



رَكِّز على بهاء الله

يكتُب القدِّيس ثيئوفان الناسِك ويقول:

عندما نكون مع الله, الله أيضًا يكون معنا, وكلّ شيءٍ

عندما تَزيح ستائر الشبابيك في الحجرة, فإنَّ الشمس تسطع وتمتلِئ الحجرة بالضوء.
وإذا سحبنا سِتارة مِنْ على شبَّاك واحِد, فإنَّ الحُجرة تبدأ في الإظلام,
أمَّا إذا جذبنا الستائر كلّها, فإنَّ الحُجرة تصير في ظلامٍ دامِس.
هكذا نفس الشيء يحدُث مع النفس.
عندما تتَّجه النفس نحو الله بكلّ قوَّتها وأحاسيسها,
فكلّ شيء يكون بهيًّا ومُفرحًا وهادئًا.
ولكن عندما تحيد النفس بمشاعِرها وانتباهها تجاه شيء آخَر,
فإنَّ هذا اللمعان يتناقَص.
وكلّما ازداد عدد الأشياء التي تشغل النفس,
كلَّما ازداد الظلام الذي يغشاها,
وقد يحدُث ظلام تام.
ليست الأفكار بقدر ما هي المشاعِر التي تُسبِّب هذه الظُلمة ..
والظُلمة التي هي أعظَم مِن الكلّ هي التي تتسبَّب مِن الأعمال الخارجيَّة للخطِيَّة.

شيطان اليأس, والذي يُسمَّى أيضًا شيطان الظهيرة (مز90: 6), هو أكثر ألمًا

الشيطان هو الذي يستفزِّك لليأس

يكتُب القدِّيس يوحنا الذي مِنْ كرونستادت ويقول:

عندما تُصلِّي, لاحِظ نفسك, حتَّى يُصلِّي ليسَ إنسانك الخارِج فقط, بل والداخِل أيضًا.
لا تلتفِت إلى الشيطان الذي يُهيِّجك بمكر لكي تيأس, ولكن اقهره وتغلَّب على حِيَلِه.
تذكَّر لُجَّة مراحِم الفادي ومحبَّته للبَشَر.
سوف يُظهِر لكَ الشيطان وجه الربّ على أنَّه مُرعِب وغير رحيم, وأنَّه سوف يرفُض صلاتك وتوبَتك, ولكن أمَا تذكُر كلمات الربّ نفسه:
« مَنْ يُقبل إليَّ لا أُخرجهُ خارجًا» (يو 6: 37),
وأيضًا: «تعالوا إليَّ يا جميع المُتعَبين والثقيلي الأحمال (بالخطايا والذنوب وحِيَل وأكاذيب وافتراءات الشيطان) وأنا أُريحكُم.» (مت 11: 28)
أنا محبوبٌ للغايَة,

فراغٌ حزِين

يكتُب شارل دو فوكو Charles de Foucauld عـــنْ
مرحَلَة الفراغ الحَزين الذي عاش فيه قبلَ اهتدائه فيقول:

جَعَلَتْنِي أجوز اختبارَ فراغٍ حزيناً, حُزناً لَمْ أشعُره به في أوقاتٍ أُخرَى.
وكان ينتابني كلَ مساءِ, عندما أكون في غُرفتي مُنفردًا؛
وكان يجعلني أصمُتُ وأكتئِب وسط ما كُنَّـــا نُـــسمِّيه احتفالات ومُناسَبات.
كنتُ أُعِدُّها وأنظِّمُها, ولكن عندما كان يحين الوقت,
كنتُ أجتاز فيها في صمت وضيق وسأم غيْر محدود.
أعطيتني ما يُسَمُّونه عدم استقرار الذي يُصاحِبه ضـــمير غيْر مُستَريح,
الضمير الذي لَمْ يكُن مَيِّتًا تمامًا رغمَ أنَّه كان نائِمًا تمامًا.

لَمْ أشعُر أبدًا بذلك الحُزن, بــذلك الــضِّيق, بــذلك التشويش مُنفرِدًا عن تلك الأوقات.
لقد كانت بلا شكّ عطِيَّة مِنك يا الله.
كم كنتُ بعيدًا جدًّا في شكوكِي!
كم أنتَ صالح للغاية!

كانت مرحَلَة الفراغ الحزين لشارل دو فوكو مُقدِّمة لإيمانه بالله.

كَتَبَ شخصٌ ما:

"جيِّدٌ أنْ نُهشَّم,
جيِّدٌ أنْ نُخطِئ,
لأن هذا الخطأ وذلك التهشيم لن يتركانا فارغين،
بل هما ضروريان لكي نستقبل هذا الذي يعطينا الرجاء.

لَنْ يتوقَّف الله أبدًا مِنْ أنْ يُفرِّغ نفوسنا ليملأها بما هو أفضَل.

كَتَبَ القدِّيس أُوغسطينوس يقول: "عندما يُفرغنا الله من ذواتنا، فهو يجعلنا أكثَر قُدرَة لاستقباله".

سوف نكون سُعَداء, أقوياء, شُجعاناً, قادِرين على تحمُّل جميع الأشياء, وعلى حَمل كلّ الأشياء, إنْ كُنَّا نُؤمِن أنَّ حياتنا كلّ يوم وكلّ ساعة وكلّ لحظة, هي في يدّ الله.

هنري فان ديك

Henry Van Dyke

في الخِتام

يُؤدِّي هجوم الاكتئاب غالِبًا إلى أنْ يبتعِد الناس أكثَر فأكثَر عنْ بعضهم البعض, إلى نُقطة تجعلهم لا يعودون يُعاوِنون بعضهم الـبعض. إنَّ الإنسان يرتعِد عندما يُفكِّر فيما آلت إليه بعض الزِيجات, الزِيجات التي يتعذَّر فيها على الزوجين أنْ يتحادَثا معًا كالمُعتاد, لأنَّ الاكتئاب الذي يعانِي مِنه أحد الأطراف يعمل مِثل إسفين ينحَشِر بين الاثـنين. ولكن مما يدعو للتفاؤل, أنَّه توجَد الآن للناس معونة مُتَزايِدة أكثَر جِدًّا مِمَّا سبق في التارِيخ الماضِي. إنَّ رِسالة الله الأبدِيَّة التي تُعلِن رحمته العظيمة تظلّ تدعونا, والمسيح الحيّ والقائم, الذي هو أعظَم الأطبَّاء والمُشِيرين النفسانِيِّين يمدّنا باستمرار بمهارات وبأدوية جديدة بتَركيباتٍ مُفيدة, لتساعِد في حدوث الشفاء لأُولئك الذين يعبُرون وادِي ظلّ الاكتئاب. كمْ يجب علينا أنْ نفهم هذا المَرَض المُوجِع, وكمْ مِن الضروري لنا أنْ نستخدِم وسائط الشفاء التي أمدَّنا بها الله:

- *الكتاب المُقَدَّس,*
- *الأسرار,*
- *القُدَّاس الإلهي,*
- *الصلاة,*
- *عِلم الطِب.*

أنْ نتبع المسيح, هذا

ج. ماكدونالد
G. MacDonald

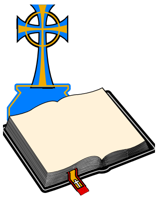


اليأس هو الطَرَف الآخَر البعيد تمامًا لمحبَّة الذات. والإنسان يبلُغ إليه عندما يُدِير ظهره بإرادته عن كلّ مُساعَدة مِنْ أي إنسان آخَر, حتَّى يتذوَّق اللَّذة الفاسِدة عندما يعرِف نفسه أنَّه ضائع...

اليأس هو النموّ المُطلَق لكبْرياء مقدارها عظيم, ونفس ذات عُنُق مُتصلِّب, حتَّى تختار الشقاء المُطلَق للعذاب عن أنْ تقبَل السعادة مِن يد الله, هذه التي منها تعتَرف أنَّه أسمَى مِنَّا وأنَّه فوقنا, وأنَّنا لا نقدِر أنْ نُكمِّل نصيبنا بأنفسنا.

الإنسان المُتواضِع حقيقة لا ييأس, لأنَّه لا يُوجَد في الشخص المُتواضِع فيما بَعد أيّ شيء مِن الشفقة على الذات.

توماس مِرتون
Thomas Merton



لا تقنط عندما تهبط على نفسك سُحُب الجحيم, الواحِدة مُظلِمة أكثَر مِن سابقتها, وعندما يصعَد على نفسكَ الحِقد الجُهنَّمِي والخُبث والقساوة والعِناد والرذائل الأُخرَى, اعلَم بالتأكيد أنَّ تجمُّع تلك السَّحب المُظلِمة في أُفق عقلك هو أمرٌ مُحتَّم, ولكنها ليست دائمًا هناك ولنْ تبقَى طويلاً, مِثل السُّحُب المُظلِمة في السماء الطبيعِيَّة التي تعبُر وتختفي, وبعدَ ذلك يصبح الجوّ الذهني نقِيًّا مرَّة أخرَى. وكما هو حادِثٌ في الطبيعة, لابد أنْ توجَد سُحُبٌ في الجوّ, وإظلامٌ وسط نور النهار, إلاَّ أنَّ السُّحُب لا تكون مُتواصِلة وعاجِلاً ما تختفي,

القدِّيس يوحنا مِنْ كرونستادت

St. John Kronstadt



يطلب هذا الكتاب من:

- مطرانيـــة بني مزار والبهنسا: (ت: 086/830033)
(ت: 086/833666)
- بيت التكريس لخدمة الكرازة: (ت: 02/4836389)
(ت: 02/6745219)
- من المكتبات المسيحية والكنائس بالقاهرة والأقاليم.

سعر النسخة: ستة جنيهات

هذا الكتاب

يحتوي على فصول صغيرة مختصرة لكنها ذات نبرة روحية عميقة يتأثَّر بها القلب بسهولة، لأنها تشرح كيف أن وراء كل ضيقة تكمن بركة روحية لصياغة النفس وتشكيلها حسب شهوة قلب الله. كما توضِّح كيف أن معونة الله حاضرة في كل وقت لإنعـــاش الـــروح الإنسانية الذابلة وتجديد طاقة النفس التي طمت فوقها تيارات ولجج الصعوبات والضيقات، ويرينا الكاتب أن النفس التي تنهل من ينابيع النعمة وفيضها الغامر، تبقى دعاماتها في الداخل راسخة وأساســـاتها متينة، وسرعان ما يجد الإنسان أن الأمل والرجاء قد حلاًّ محل اليأس والقنوط، وقد عاد قلبه يحيا من جديد في ملء قوة الله.

والمؤلِّف

هو الأب أنتوني م. كونيارس كاهن يخدم في كنيسة القديسة مريم الأرثوذكسية في مينيابوليس، وهو يتميَّز بغيرة رسولية حارة .. كان مسئولاً عن العمل الأرثوذكسي الطلاَّبي بجامعة مينيسوتا حيث كان يخدم في المجمع الاستشاري الديني. وقد نجح من خلال كتاباتـــه في جعل الأرثوذكسية للشباب رسالة ذات تقليد حي تقبل كل ما هـــو